

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).35

Чеховська Г. Ю.  
старший викладач  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

## ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Здоров'я студентської молоді – це найважливіша складова всебічного та гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, гарного навчання та майбутньої професійної праці й особистого благополуччя, а також сімейного щастя. Здоров'я – це надійна гарантія інтелектуального майбутнього нашої країни. Це розуміє й абсолютна більшість студентів.

Студенти на перше місце стосовно життєвих пріоритетів завжди ставлять здоров'я. Важливішим завданням вищого учбового навчального закладу є формування, збереження та зміцнення здоров'я кожного студента за час навчання. Саме на цей період припадає «пік» функціонального становлення організму а також стабілізація всіх його ланок. Таке завдання чітко поставлене в національній доктрині розитковій освіті.

Сучасна освіта як соціальна інституція має важливу роль не лише у формуванні економічного, морального і культурного потенціалу суспільства, а виконує більш вагомий вплив на розвиток людства. З одного боку, вона відтворює знання і досвід, накопичений людством, а з іншого – визнає подальший шлях життєдіяльності окремої особистості, а через нього – нації і держави. Зазначаючи на вирішальне значення освіти для розбудови української держави, в указі президента України "Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні" сформульовано вимогу про "докорінне поліпшення виховної роботи з дітьми, учнівською та студентською молоддю... зміцнення демократичних засад в освіті" [ 1,2 ]

Загальновідомо, що людини за своєю природою є, з одного боку, фізичною істотою, а з іншого – суспільною (соціальною). Отже, фізична і соціальна гармонія є запорукою нормального розвитку не тільки окремої особистості, а й суспільства в цілому. Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. При визначенні поняття фізичної культури відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що вона складає невід'ємну сторону як матеріальної, так і духовної культури суспільства. Як різнобічне суспільне явище, вона пов'язана з багатьма іншими сторонами соціальної дійсності.

**Ключові слова:** студентська молодь, зміцнення здоров'я, моральний, культурний потенціал, значення освіти, розвиток фізичних якостей, корекція цілей, принципів, засобів, методів.

**Chekhovskaya G. Health of student youth and ways of its formation with the help of physical culture** The health of students' youth is the most important element of all – side and harmonic development as well as active activities and well learning and future professional labour; personal welfare and family hapiness. The health – is the reliable guarantee of intellectual future of our state. The many students understand this fact.

Concerning to priorities students on first place always put a health. The most important task of higher educational establishment is forming as well as strengthening and saving a health of each student when learning. At this period there is a peak of functional standing an organism and a stabilization of all its elements. Such task is clearly put at national programm of development of education.

A modern education as social institution has the important role not only at forming economic, cultural and moral potential of a society but also an education influences on mankind development. On the one hand an education reflects knowledge and experience obtained mankind and on the other hand an education understands future way of each person. An education has certain meaning for building our state and at president's law "About certain measures concerning to providing functioning and development of an education at Ukraine" the requirement about "... essential improvement of educational work with children school and student's youth..... strengthening demoratic bases at an education" is formulated.

It is well known that people according to one's nature on the one hand are biological creatures and on the other hand are social creatures. So physical and social harmonies are the base of normal development not only certain person but also a society as whole. The physical culture is the certain part of overall culture of a society; this part is directed to strengthening a health a development of physical as well as oral and intellectual abilities of a human to form a person. When determining the term of physical culture according to the law of Ukraine "About physical culture and sport" it is said that this culture is the certain part of both material and mental culture of a society. This culture as all – side social phenomenon is connected with any other sides of social life

**Key words:** student's youth, strengthening health, cultural and oral potential, meaning education, a development of physical qualities, a correction of goals, principles as well methods and means.

**Мета дослідження-** узагальнення теоретичних даних щодо здоров'я студентської молоді і шляхи його формування в системі освіти.

**Завдання дослідження** – виявити даними літературних джерел фактори, які впливають на шляхи формування здоров'я студентської молоді в системі освіти.

**Методи дослідження** – аналіз науково-практичної і програмно-нормативної літератури, а також методи абстрагування, узагальнення, систематизації, аналогії та системного аналізу, педагогічні спостереження, інформаційні

ресурси мережі Інтернет.

**Практична значущість.** Отримані дані можуть бути використані при узагальненні теоретичних даних щодо формування здоров'я студентської молоді в системі освіти.

**Результати дослідження.** Фізичну культуру досить часто розглядають як ідеальний показник фізичного розвитку і менше – як сферу, що стосується духовності людини. Це не зовсім виправдано з позиції цілісного підходу до людини, соматопсихічної і соціокультурної єдності її особистості. У сфері фізичної культури духовність реалізується в процесі поєднання ідеальної (внутрішньої) і наочної (зовнішньої) сторін фізкультурної діяльності. Це зумовлено пріоритетним розвитком культури мислення, уяви, почуттів, що відбувається у процесі спільної рухової діяльності тих, хто займається із засвоєнням, сутність якого пов'язують з моторною і духовною складовими. Саме в процесі цієї групової духовної практичної діяльності до початку виконання рухової дії (а не в її результаті), що складається з обміну змістом і цінностями, пов'язаними із системою пізнавальних, проектно-змістовних, акмеологічних, оцінюючих, корекційних і інших дій, і відбувається становлення і реалізація індивідуальності суб'єктів навчального процесу. Тому найважливішою методологічною і практичною проблемою сфери фізичної культури є розробка, узагальнення, корекція цілей, принципів, засобів, методів, форм проведення навчальних занять з фізичного виховання, у яких духовне і фізичне начало у студентської молоді були б поєднаними, коли створювалися умови для різнобічного, співвимірного і внутрішньо єдиного формування у студентів різноманітних потреб [2,3,4]

Але фізичне та психічне здоров'я студентської молоді потребує багато уваги: про це говорять результати медичних оглядів. Згідно з офіційними літературними даними є така картина: якщо взяти 100 студентів, то приблизно 96 з них мають певні захворювання; з десяти чоловік дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; приблизно 50 % знаходяться на диспансерному обліку; кожний п'ятий студент віднесений до підготовчої, а також спеціальної медичної групам або звільнений від фізичних навантажень; приблизно 50 % студентської молоді не відповідають навіть середньому рівню державного стандарту з фізичної підготовленості, який гарантує стабільне здоров'я.

Показним є біологічний вік, за яким можна побачити швидкість старіння. Середній біологічний вік студентів на 10 – 15 років випереджає календарний. Особливо розповсюдженими є захворювання опорно – рухового апарата та серцево – судинної системи а також системи травлення, ендокринної та сечостатевої; захворювання очей.

Останнім часом спостерігається збільшення різних психічних розладів внаслідок психоемоційних навантажень та стресу.

Аналіз показує, що здоров'я студентської молоді залежить від спадкових захворювань, шкідливих факторів оточуючого середовища, несприятливих елементів способу життя а саме: паління, негарне харчування, нерациональна праця, психічні навантаження, низький рівень особистої гігієни а також валеологічної та фізичної культури тощо.

Також має значення неефективність профілактичних заходів та невисока якість а також відсутність профілакторіїв та спортивно – оздоровчих таборів. Такий стан здоров'я студентів говорить про такий висновок: необхідно шукати дієві заходи щодо зміцнення здоров'я студентської молоді.

Такими заходами є, перш за все, заходи щодо залучення студентів до здорового способу життя та до активних занять фізичною культурою та спортом. Приблизно на 60 % від них залежить здоров'я молоді. Особливе значення має раціоналізація студентської праці та відпочинок; харчування; оптимізація рухової активності а також оволодіння навичками особистісної гігієни та психогігієни; самооздоровлення; відмова від шкідливих звичок. Важливе значення мають також заходи щодо підвищення стійкості до впливання шкідливих чинників оточуючого середовища (загартовування організму), підвищення якості медичної допомоги в студентських поліклініках та в профілакторіях; знання медичним персоналом не тільки методів відновлювальної, але й попереджувальної медицини [3,6].

Виключно велика роль в формуванні, а також в зміцненні та в збереженні здоров'я студентів мають регулярні активні заняття з фізичного виховання. Наукові дані показують, що діяльність фізичного виховання має значний оздоровчий ефект. Зокрема, практичний елемент забезпечує фізичну тренуваність та покращення рівня функціонування й надійності всіх основних органів організму; зменшення його негативних реакцій а також активізацію адаптивних та захисних механізмів. Певними наслідками такого впливання є підвищення резервних та вирівнюючих можливостей організму а також потужній та надійний біологічний захист від всіх несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Теоретичний та методичний аспекти фізичного виховання складають валеологічні та гігієнічні знання та навички а також вміння, які необхідні молоді для здорового способу життя. Заняття фізичним вихованням (особливо спортом) сприяють раціоналізації навчальної діяльності та харчування, оздоровленню середовища проживання а також підвищенню рівня особистісної гігієни й невикористання шкідливих звичок.

Найкращі оздоровчі результати дає фізичне виховання в формі загально кондиційного а також спортивного та оздоровчого тренування з елементами професійно – прикладного психофізичного тренування. Регулярні заняття фізичними вправами з оздоровчою та з професійно – прикладною направленістю протягом 6 – 8 годин на тиждень з валеологічною підготовкою знижують захворюваність студентів в 1,5 – 2,5 та більше разів.

Обов'язковими умовами ефективного використання всієї сукупності оздоровчих заходів в ВНЗ(вищий навчальний заклад) є: соціальне замовлення на здоров'я та на фізичну підготовленість майбутніх фахівців з боку суспільства, а також держави та народного господарства й конкретних працедавців; самих студентів; зацікавленість керівництва, а також викладачів та студентів ВНЗ в виконанні цього замовлення; наявність сучасної інфраструктури, яка дозволяє ефективно здійснювати оздоровчі заходи .

Необхідними елементами результативності впливання оздоровчих заходів є: діяльнісна мотивація студентів на зміцнення свого здоров'я (студенти повинні не тільки вважати здоров'я своєю найбільшою цінністю, але й зберігати та покращувати його); висока особистісна валеологічна культура студентів та необхідний рівень набутих спеціальних знань про здоров'я, а також про шляхи його набуття та навички використання валеологічних засобів в період навчання.

Досвід роботи наших вишів показує, що найкраще такі елементи створюються під час фізичного виховання та під час занять спортом.

Вельми корисними в цьому відношенні може бути включення відповідних тем в теоретичні та в методичні розділи фізичного виховання, проведення конкурсів здоров'я та краси а також ведення здорового способу життя тощо. Значна роль в валеологічному вихованні та в освіті належить кафедрам валеології а також психології та охорони праці. Забезпечення здоров'я молоді здійснюється за багатьма організаційно – технологічними напрямками. Під час спеціальних досліджень встановлено, що це дає бажані результати тільки при чіткій координації зусиль різних організацій, які повинні оздоровлювати студентів. Отже виникає необхідність формування програм «Здоров'я студентів», які передбачають певні відповідні заходи в масштабах країни, а також регіону, ВНЗ та в його структурних підрозділах. Пріоритетними напрямками програми є переважно застосування інтенсивних адресних профілактичних засобів охорони здоров'я завдяки наданню студентам безкоштовних та платних, але доступних оздоровчих послуг. Ключовим заходом програми повинна бути організація обов'язкових та факультативних занять фізичним вихованням в різних умовах та позаучбових формах, які направлені на прилучення до здорового способу життя, а також на оздоровче тренування з урахуванням особистісних інтересів студентів [ 2,4].

Практичне формування здоров'я – це насамперед справа кожної молодої людини. Але її треба навчити оздоровлюватися. Отже значне місце в програмах повинна займати оздоровча освіта та виховання навичок активного оздоровлення. На всіх рівнях програма повинна бути спрямована на конструктивне виконання наступних конкретних завдань: створення діючих виконавчих та координаційних структур для реалізації комплексного наукового підходу оздоровлення студентів; організація інформативного моніторингу фізичного та психічного здоров'я студентської молоді; формування в студентів високої валеологічної культури, а також навичок здорового способу життя та самооздоровлення; виховання у студентів потреби в свідомій відмові від шкідливої поведінки; посилення заходів профілактики, які б спонукали студентів позбавитися шкідливих звичок; впровадження в виші передових оздоровчих технологій.

Щодо обов'язкових завдань також необхідно включити наступне: оптимальна постановка фізичного виховання, як одного з ведучих чинників формування здоров'я студентів, а також підвищення його оздоровчої та професійно – прикладної направленості; створення умов в розвитку та підвищенні ефективності структур, які безпосередньо зайняті оздоровленням студентів; зміцнення оздоровчої інфраструктури ВНЗ; розробка та втілення правового та економічного механізму забезпечення прагнення студентів до поліпшення свого здоров'я; створення постійно діючої системи інформування та навчання студентів питанням формування динамічного здоров'я.

При реалізації програми на рівні вищого навчального закладу повинні бути активно залучені ( с чітким розподілом та координацією функцій, які їм властиві): кафедра фізичного виховання та спорту ( як ведуча структура); спортивний клуб; кафедри валеології, а також охорони праці та психології й ергономіки (якщо вони є в навчальному закладі); студентська поліклініка; профілакторій; спортивно – оздоровчий табір; мережа ресторанів та буфетів; профком; господарська служба навчального закладу; адміністрація та студентські органи керування гуртожитками; бібліотека; деканат, а також ректорат.

Практика показує, що формування здоров'я студентської молоді – це складний довготривалий процес, стратегію якого в сучасних умовах необхідно базувати на принципах та технології педагогіки співробітництва, яка передбачає значні спільні зусилля керівників ВНЗ, а також викладачів та студентів. Студенти повинні бути зацікавлені в першу чергу та сприяти цьому процесу. Надійним та дієвим елементом такого співробітництва є договір між адміністрацією ВНЗ та студентським профкомом про реалізацію «Програми здоров'я», в якому повинно чітко бути прописані обов'язки Головна складність здійснення оздоровчих програм студентської молоді – це складність фінансування. Отже можна рекомендувати створення фондів здоров'я студентів ВНЗ та залучення до їх фінансування різноманітних структур та майбутніх роботодавців, зацікавлених в фахівцях, які мають гарне здоров'я, а також нормальну працездатність та професійне довголіття.

**Висновки.** Комплексний аналіз методологічної проблеми формування цінностей здоров'я студентської молоді і шляхи фізичної культури свідчить про те, що цей процес необхідно здійснювати, використовуючи зміст, засоби, педагогічні умови організації і теоретико-методичні прийоми реалізації. Все це включає головні педагогічно-структурні компоненти: когнитивний компонент сприяє засвоєнню студентами філософської методологічної, історичної, теоретичної інформації в галузі фізичної культури, збереження і зміцнення здоров'я, накопичення знань як інтелектуального потенціалу особистості у сфері цінностей фізичної культури та організації здорової життєдіяльності. Емоційно-мотиваційний компонент дає можливість саморегуляції діяльності студентів у результаті чого розвиваються психолого-мобілізаційні процеси, які здатні керувати ними, формуються цінності фізичної культури, мотивації до використання фізичних вправ, уміння будувати і реалізовувати індивідуальну програму збереження і зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності і на перспективу.

**Аналіз нових досліджень.** Подальші дослідження припускаємо направити на відновлення методик по фізичному вихованню, спрямованому на покращення здоров'я студентської молоді та шляхів його формування в системі освіти.

#### Література

- 1.Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія, теорія: підручник для студентів, аспірантів / А.М.Алексюк.–К.:Либідь, 1998. -558 с.
- 2.Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. / Г.Л.Апанасенко. – К.:2005. – 2005. – 48с.
- 3.Бондаревская Е.В. Педагогическая культура как общественная и личностная ценность / Е.В.Бондаревская // Педагогика, 2000,№ 3. – с. 37-43.
- 4.Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів / Г. П. Грибан - Житомир, Вид-во "Рута", 2014. – 306 с.
- 5.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин.- СПб.: Изд-во "Питер," 2000. – 512 с.
6. Каплан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов / И.М.Каплан. – Ташкент, 1991. – 134-136 с.

### References

1. Aleksuk A. (1998) Pedagogika vyshhoi osviti Ukraini: istoria, teoria: pidruchnyk dlia studentiv, aspirantiv / A. M. Aleksuk – K.: Libid, – 558 s.
2. Apanasenko G. (2005) Izbrannie stati o zdorov'e / G. L. Apanasenko – K.: – 48 s.
3. Bondarevskaia E. (2000) Pedagogicheskaia kul'tura kak obshhestvennaia i lichnostnaia zennost' / E. V. Bondarevskaia // Pedagogika - № 3 – s. 37 – 43.
4. Griban G. (2014) metodichna sistema fisischnogo vikhoannia studentiv / G. P. Griban – zhitoir, Vid – vo "Ruta", – 306 s.
5. Ilin E. (2000) Motivazia i motivi / E. P. Ilin – SPb.: Izd – vo "Piter", – 512 s.
6. Kaplan I. (1991) Fundamentals of physical self-improvement of students / IM Kaplan. - Tashkent, - 134-136 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36

УДК 796.088

**Юр'єв С. О.,**  
*кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Михнюк О. В.,**  
*курсний офіцер навчального курсу, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

**Родіонов М. О.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

**Нікітін А. М.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

**Биков Р. Г.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

**Полозенко Д. П.,**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

**Підопригора М. В.,**  
*викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

**Ареф'єва Л. П.**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,*

**доцент кафедри футболу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова**

### РОЛЬ ТА МІСЦЕ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні види спорту, які, з одного боку, передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а з іншого, формують військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою. Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню необхідності впровадження військово-прикладних видів спорту в освітній процес фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, передового досвіду Збройних Сил України, керівних документів. З'ясовано, що впровадження військово-прикладних видів спорту в освітній процес з фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України буде сприяти підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, вихованню морально-вольових та психологічних якостей, формуванню військово-прикладних рухових навичок. У свою чергу це сприятиме успішному виконанню бойових завдань за призначенням у процесі військово-професійної діяльності.

**Ключові слова:** військово-прикладні види спорту, фізична підготовка, курсанти.

**Yuriev S., Mikhnyuk O., Rodionov M., Nikitin A., Bukov R., Polozenko D., Pidoprygora M., Arefieva L. The role and place of applied military sports in the physical training of future officers of the Armed Forces of Ukraine. Successful combat missions in local conflicts depend on the level of professional and physical training of servicemen. An effective means of physical training of military personnel are military-applied sports, which, on the one hand, provide for a high general level of physical fitness of military personnel, and on the other, form military-applied skills and abilities necessary in modern combat. The concept of development of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine for the period up to 2020, which was created taking into account the experience of combat operations in eastern Ukraine, NATO standards and the Euro-Atlantic integration vector of the Armed Forces of Ukraine, provides for approximation of physical training. introduction and development of military-applied sports. The article is devoted to the theoretical substantiation of the need to introduce military-applied sports into the educational process of the physical training of future officers of the Armed Forces of Ukraine. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, advanced experience of the Armed Forces of Ukraine, governing documents. It was found that the introduction of military-applied sports in the educational process for the physical training of future officers of the Armed Forces of Ukraine will contribute to an increase in their level of physical fitness, the upbringing of moral-volitional and psychological qualities, the formation of military-applied motor skills. In turn, this will contribute to the successful fulfillment of combat missions as intended in**