

*It is determined that the main purpose of English language teaching is the formation of students' communicative competence, which means mastering the language as a means of intercultural communication, developing the ability to use foreign language as a tool in the dialogue of cultures and civilizations of the modern world, as well as the use of interactive methods as an example of modern teaching method. Teachers, in turn, should fulfill the main purpose of profile education - to provide conditions for quality education of students in accordance with their individual inclinations, opportunities, abilities and needs, to provide students with professional orientation for future activities.*

*It was found that more attention should be paid to involving students in different forms and methods of teaching activities in class and extra-classroom time, use of visual lessons, elements of innovative technologies, attracting capable students to research activities, as this increases their cognitive and creative abilities. Continuous work of thinking leads to the development of independence of the learner, resulting in fruitful work on the identification of personal abilities, inclinations, ways of solving learning problems, as well as the development of communicative competence of students.*

**Keywords:** *teaching methods, discussion method, role-playing method, project method, multimedia technologies, a foreign language.*

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-147.2020.16>

УДК 378.091.8:613

**Оленєв Д. Г.**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВНА КОНЦЕПЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Дослідження присвячене актуальним проблемам формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано сучасне становище у цьому питанні, намічені можливі шляхи формування у студентів стійкої мотивації до рухової активності, яка б зберігалася упродовж усього життя. Сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді. Реальне втілення концепції у практику вбачаємо у докорінній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, формуванню стійкого інтересу до фізкультурного виховання.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичні вправи, концепція, фізкультурне виховання.*

Швидке зростання середнього віку населення у розвинених країнах світу, і в Україні зокрема, створює негативну демографічну тенденцію. В Україні, де понад 15,0% населення старше пенсійного віку, назріло питання щодо збереження високої працездатності й продовження активного способу життя. За даними United Nations (2005) частка населення у віці 0-14 років була відносно стабільною протягом 1980-х років, у подальшому вона зменшилась від 21,0% у 1990 році до 16,0% у 2003 році. Цей показник в Україні нижчий, ніж у середньому ніж у країнах східної Європи. Однак, відсоток населення у віці 65 років і старше в Україні перевищує середній рівень східної Європи. Згідно прогнозу, люди у віці 65 років і старше до 2030 року будуть складати 22,0% від загальної чисельності населення України (М. Блатова, О. Литвин, 2004).

**Метою дослідження** є провести теоретичний аналіз та узагальнення проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.

Здоров'я як важлива властивість живого організму стосовно до людини є мірою духовної культури, показником якості життя і у той самий час результатом морального укладу соціальної політики держави. Здоров'я як соціально-біологічна основа життя нашої нації є у кінцевому рахунку результатом політики держави, яка створює у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до важливої цінності, а до його збереження – як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження свого роду, як до завдання енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності [2].

Глибокі кардинальні відміни *Homo sapiens* як соціально-біологічної сутності від усього тваринного світу визначають виняткові можливості цілеспрямованого удосконалення людини за допомогою фізичної культури і спорту. Найбільш важливе, принципове значення у цьому набуває притаманна лише людині здатність всебічного розвитку свого організму. Розуміння цієї здатності, її передумов і умов реалізації має нині не тільки академічне значення. Від глибини нашого розуміння можливостей, успадкованих людиною від своїх тваринних предків, як “точок дотику” соціальних впливів багато в чому залежить ефективність використовуваних нами впливів, у тому числі, а може бути і перш за все, засобів і методів фізичного виховання. Це положення ґрунтується на діалектико-матеріалістичному розумінні людиною як єднання соціального і біологічного, в якому біологічні властивості не “витіснені” чисто людськими, а, навпаки, утворюють з ними єдиний “сплав”. Поза матеріальної, біологічної основи людського організму, що розглядається на усіх рівнях життєдіяльності – від субмолекулярних перетворювань до системних і організаційних змін, не може бути реалізоване жодне навіть найвище виявлення людської особистості.

Широкі і далеко не повною мірою використані можливості удосконалення фізичного розвитку засновуються на багатьох особливостях філо- і онтогенезу людини. Найбільше значення у цьому відношенні мають три кардинальні біологічні відмінності людини від тварини: неспеціалізованість організму, наявність, крім загальнобіологічного, стосовно людського методу стимуляції працездатності і зтяжний, відкритий зовнішнім впливам період дитинства.

Здоров'я і хвороба – основні категорії наукового пізнання в медицині. Загальноновизнано, що ці категорії мають характер медико-соціальних, тобто здоров'я і хвороба – соціально-детермінований стан особистості. У той саме час вони мають яскраво відображену медико-біологічну основу. Усі свої потреби людина реалізує через функціонування фізіологічних систем, і ніщо соціальне не реалізується без біологічного субстрату. Іншими словами: біологічний субстрат – реалізатор соціальної сутності людини (В. В. Петленко, 1982).

За дослідженнями Г. Л. Апанасенка (1992) першопричина підвищеності захворюваності та смертності наших сучасників – популяційне зниження “кількості” здоров'я (життєздатності), а ті хвороби, від яких помирає людина, – лише наслідок цього процесу. Причина популяційного зниження життєздатності

людини, на думку Г. Л. Апанасенка, полягає у суперечності в процесах біологічної та соціальної еволюції. За твердженням Г. Л. Апанасенка [4] еволюція супроводжувалася ускладненням внутрішньої організації біосистем при дедалі вищій ефективності використання енергетичного ресурсу. Жива речовина послідовно відділялася від рівноважного стану, вдосконалюючи антиентропійні механізми. А людина опинилась на вершині біоенергетичних еволюційних сходів. Говорячи про соціальну еволюцію, Г. Л. Апанасенко відмічає, що чисельні незалежні розрахунки, проведені вченими різних країн та різних спеціальностей, свідчать, що еволюційні процеси прискорюються, і близько середини XXI століття експонентна крива, що відображає прискорення еволюції, перетвориться на вертикаль (рис. 1).

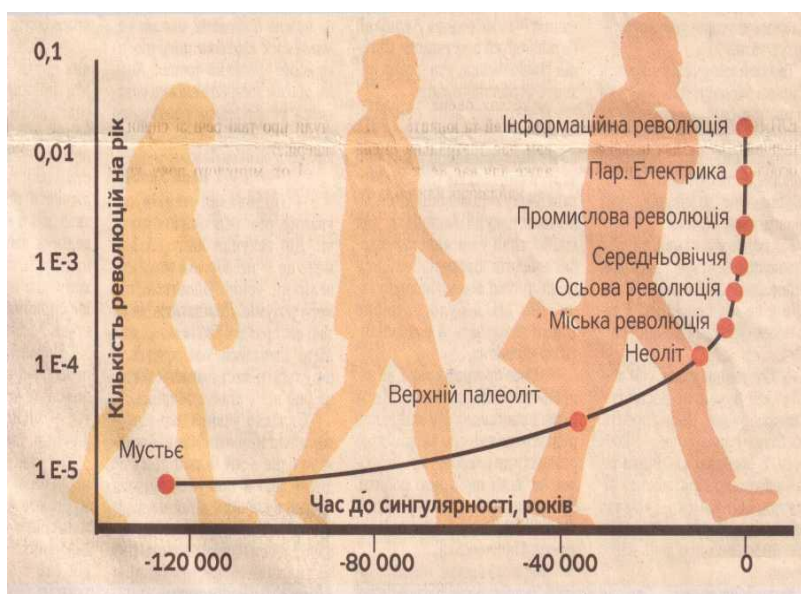


Рис. 1. Прискорення соціальної еволюції (за Г. Л. Апанасенком, 2014)

У своїй праці “Биологическая деградация HOMO SAPIENS: пути противодействия. Основы. Концепции. Методы” Г. Л. Апанасенко відзначає, що на його думку, еволюція на Землі входить у поліфуркаційну фазу, порівнянну за масштабом та значенням із появою життя. За твердженням спеціалістів, нас чекає грандіозний фазовий перехід, якого ні людство, ні біосфера Землі ще не переживали. Має відбутися прорив до якогось нового стану – або ж почнеться спад у планетарній еволюції, і подальші зміни в суспільстві та природі будуть необоротно спрямовані у бік термодинамічної рівноваги, тобто зникнення життя. На думку автора, людство вироджується як біологічний вид.

Визначний фахівець у галузі еволюції людини О. Марков (2011) відзначає: “Виродження в умовах, коли немає природного відбору, відбувається швидко й неминуче. Дуже скоро ми отримаємо покоління таке слабе, хирляве, хворобливе і безсиле, що жодна суперсучасна медицина не допоможе”.

Слова вченого можна підтвердити наступними фактами. На початку 2014/2015 навчального року у вищих навчальних закладах м. Києва кількість першокурсників, які за станом здоров'я студентською поліклінікою були віднесені до спеціальної медичної групи, складало від 40 до 70 відсотків

залежно від навчального закладу.

Досліджуючи проблему індивідуального здоров'я людини, Г. Л. Апанасенко отримав вагомі аргументи на користь висловленого положення О. Марковим. На додачу до термодинамічної концепції життя, обґрунтуванню якої присвячені праці Е. Бауера, Е. Шредінгера та інших видатних вчених світу, Г. Л. Апанасенко сформулював термодинамічну концепцію здоров'я (1990). В основу даної концепції було покладено наступне: "Якщо в основі лежить термодинамічна нерівновага, то рівень стійкості цього нерівноважного стану можна використати для кількісної оцінки життєдіяльності, або "кількості" здоров'я". Вперше ввів поняття "кількість здоров'я" М. М. Амосов (1975). За М. М. Амосовим здоров'я – максимальна працеспроможність органів і систем при збереженні кількісних можливостей їхніх функцій.

Будь-яка діяльність людини пов'язана з витратою енергії клітини. Разом із тим більшість зовнішніх чинників (промислове забруднення, нікотин, алкоголь, гіподинамія тощо) призводять до пригнічення енергетики клітини, і тільки оптимальне для індивіда фізичне навантаження сприяє її зростанню [1, 2, 5, 6 та ін.].

Понад 20 років тому Г. Л. Апанасенко описав феномен "безпечного" рівня здоров'я – рівень аеробного енергоутворення, вище якого не проявляються ані ендогенні чинники ризику розвитку захворювань, ані самі захворювання. Йому дали кількісну характеристику (за показниками максимального споживання кисню – МСК).

Нині в західних країнах праці ряду науковців підтверджують дані Г. Л. Апанасенка. Зокрема, дослідники Норвегії [Aspenes a.o., 2011], дослідивши біля 5000 практично здорових чоловіків і жінок, дійшли висновку, що у жінок з показником МСК/кг/хв нижче 35 мл – у п'ять разів, а у чоловіків нижче 44 мл/кг/хв. – у вісім разів частіше трапляються чинники ризику розвитку серцево-судинних захворювань. При цьому кожне зниження питомого МСК на п'ять мл супроводжується збільшенням вираженості й поширеності чинників ризику серцево-судинної захворюваності на 56% [4].

За даними Г. Л. Апанасенка (2015) обговорювана залежність проявляється і в клініці. Keteyian та співавтори (2008) показали, що кожне збільшення питомого МСК на 1 мл супроводжується зниженням ризику смерті в чоловіків і жінок з ішемічної хвороби серця (ІХС) на 15%. Myers та інші (2003) відзначають, що збільшення максимальної аеробної здатності на 1 МЕТ супроводжується збільшенням виживаності чоловіків із серцево-судинними захворюваннями на 12%. Результати інших дослідників свідчать (Osthus I. B., 2013), що довжина тіломер, із якими пов'язують тривалість життя, прямопропорційна ( $r=0,78$ ) максимальним аеробним можливостям індивіда.

Г. Л. Апанасенком (1992) було розроблено просту й доступну для кваліфікації середнього медперсоналу та фахівців у галузі фізичної культури і спорту методику оцінки рівня здоров'я людини. З'явилася можливість фахівцям проводити масові дослідження. Проведені дослідження науковцями виявили, що якщо 25 років тому в "безпечній" зоні здоров'я перебувало біля 8% населення, то нині – менше 1% [3, 4]. Отже, як стверджує Г. Л. Апанасенко (2015) є усі підстави стверджувати, що саме ця ситуація є медико-біологічною

основою депопуляції в Україні.

Крім цього, багаторічні наші дослідження [7] та дані професора Г. Л. Апанасенка виявили прискорення темпів старіння студентської молоді України. Біологічна деградація виду, яка є прискореним темпом старіння популяційним зниженням “кількості” здоров’я (життєспроможності), епідемії хронічних неінфекційних захворювань, зниженням репродуктивної функції. В Україні ці процеси найбільше відображені. Так, якщо у голландської молоді середні відмінності між паспортним і біологічним віком складають 15 років, то серед студентської молоді України – 30 років (на початок 2014/2015 навчальний рік біологічний вік 17-річних студенток-дівчат становив 40 років, юнаків – 55 років). Хоча на початок 2002/2003 навчального року біологічний вік студенток-дівчат становив 31 рік, а юнаків – 39 років. Це при тому, що належний біологічний вік у 17-річних студенток-дівчат складає 26 років, а у юнаків – 28,1 років.

Для того, щоб стверджувати, якою мірою ступінь постаріння відповідає календарному віку, слід співставити індивідуальну величину біологічного віку з належним біологічним віком, який характеризує популяційний стандарт вікового зносу. Вирахувавши індекс біологічного віку (БВ : НБВ), можна дізнатись, на скільки разів біологічний вік досліджуваного більший чи менший, ніж середній біологічний вік його ровесників. Вирахувавши індекс біологічного віку, можна дізнатись, на скільки років досліджуваний випереджує ровесників за виваженості старіння чи відстає від них. Якщо ступінь постаріння досліджуваного менша, ніж ступінь постаріння (в середньому) осіб рівного з ним календарного віку, то  $БВ : НБВ < 1$ , а  $БВ - НБВ < 0$ . Якщо ступінь постаріння досліджуваного більше, ніж постаріння осіб рівного з ним календарного віку, то  $БВ : НБВ > 1$ . Якщо ступінь постаріння його і ровесників рівні, то  $БВ : НБВ = 1$ , а  $БВ - НБВ = 0$  (В. П. Войтенко, 1991).

Цей висновок зроблений за результатами дослідження за участю біля 7 тисяч студентської молоді (дослідження охопило 13-річний період). У наш час здоров’я і фізична підготовленість сотень тисяч молодих людей, які вступили до вищих навчальних закладів України і навчаються в них, є катастрофічним.

Не так давно вважалося, що біологічний вік людини напряму залежить від генетики. Однак учені з’ясували, що цей чинник сильно переоцінили, спадковість лише на 20,0% визначає цей показник. На 50,0% біологічний вік залежить від способу життя людини, чистоти повітря, яким ми дихаємо, раціону харчування та фізичної активності (О. Вайсерман, 2015).

Разом із тим, вченими-геронтологами поняття “біологічний вік” (БВ) довелося ввести після того, як вони переконалися в різночасності старіння систем людського організму. Виявилось, що кожен орган живе за своїм індивідуальним графіком. Найшвидше зношується серце, легені, нервова система, дещо пізніше – органи травлення. Тому здебільшого однолітки виглядають по-різному. Біологічно старшими за своїх однолітків передусім є гіпертоніки, хворі на цукровий діабет та особи із надмірною масою.

На думку М. Ахаладзе (2015) в ідеалі – біологічний вік має збігатися з паспортним (плюс-мінус 2-3 роки). Але якщо показник БВ перевищує паспортні дані на 9-10 років, це – катастрофа.

З 10-ти студентів 9-ть фактично мають проблеми зі здоров'ям, не готові працювати з повною віддачею сил для ефективного соціально-економічного розвитку та захисту України у час військової агресії Росії.

За багато років розвитку вищої освіти в нашій країні була створена і законодавчо затверджена унікальна за своїм змістом і формою національна система обов'язкового фізичного виховання студентства, яка сприяла і може успішно сприяти зміцненню здоров'я і забезпеченню фізичної підготовленості студентської молоді. Разом з тим, в останній час Міністерство освіти і науки України не виправдано її руйнує.

Існує декілька причин руйнування дієвості національної системи фізичного виховання студентської молоді і, як наслідок, катастрофічне погіршення здоров'я студентів. Головна з них – некритичне (без урахування національного досвіду і традицій) наслідування керівництва Міністерства освіти і науки України та керівництва ряду вищих навчальних закладів практики вищої освіти європейських країн, де фізичне виховання студентів передане спортивним клубам, фактично державою не фінансується, і здійснюється здебільшого на комерційній основі.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дає змогу говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особистості, громадянина, майбутнього фахівця і захисника Вітчизни, цілеспрямований педагогічний процес, залучення студентської молоді до цінностей загальнолюдської фізичної культури та відродження національних традицій. Поліпшення якості занять із фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я людини та її безпеки. Сьогодні за статистикою лише 10,0% населення України, від 16 років, регулярно займаються спортом, 10,0% – епізодично. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84,0-86,0% та 95,0-97,0%). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам (майже кожен другий європеєць долучається до занять спортом, так, наприклад, у Франції – 82,0%, Швеції – 70,0%, Великій Британії – 66,0% населення). Аналіз стану здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90,0% з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки протягом останніх років майже на 50,0 відсотків збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи

Згідно Указу Президента України від 09 лютого 2016 р. № 42/2016 “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”, формування у населення, і особливо у студентської молоді, сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання та масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя є одним із головних завдань державної політики у цій сфері [8].

У зв'язку з цим перед суспільством, керівниками вищих навчальних закладів та Міністерства освіти і науки України постає завдання формувати

здоровий спосіб життя студентської молоді, який би зміцнював їх здоров'я, виховувати почуття патріотизму за свою країну, загартовувати себе фізично і морально та готуватися до високопродуктивної праці і оборони.

Звичайно, стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає суттєвого удосконалення. У вищих навчальних закладах не фізкультурного профілю відбувається лавинне скорочення кількості академічних годин, які передбачені навчальними планами, а також непоодинокі випадки ліквідація кафедр фізичного виховання. Недостатній обсяг обов'язкових практичних занять з фізичного виховання (2 години на тиждень, а деяких навчальних закладах і 2 години на два тижні) не може забезпечити зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Умови й організація навчального процесу з фізичного виховання у навчальному закладі не сприяють поліпшенню здоров'я студентів і підвищення розумової їх працездатності [7].

#### Висновки

1. Стратегія розбудови новітньої України повинна ґрунтуватися на посиленні освітнього аспекту навчального процесу.

2. У майбутньому нам вважається доцільним пере форматування кафедри фізичного виховання у кафедри фізкультурної освіти та військової підготовки або кафедри фізкультурної освіти та здоров'я. З цих позицій завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядаються значно ширше, ніж нині.

3. Сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах України передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді як передумову до самовиховання та звернення студентів до повсякденних норм здорового способу життя. Нині стає очевидним, що бути здоровим – це вигідно, навіть, у економічному відношенні, у реалізації майбутньої власної кар'єри студентства. Реальне втілення концепції у практику ми вважаємо у докорінній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, формування стійкої мотивації до фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я, фізичного самоудосконалення, пов'язаної із здоровим способом життя у майбутній професійній діяльності.

#### **Використана література:**

1. Агеев В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізичної культури у навчальних закладах України. *Матеріали наук.-практ. конф.* Кіровоград, 1993. 119 с.
2. Амосов Н. М. *Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья.* Москва : Издательство АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. 590 с.
3. Апанасенко Г. Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.* Санкт-Петербург : МГП <Петрополис>, 1992. 123 с.
4. Апанасенко Г. Л., Гаврилюк В. *Биологическая деградация HOMO SAPIENS: пути противодействия. Основы. Концепции. Методы.* Saarbrücken, Deutschland, Palmarium Academic Publishing, 2014. 96 s.
5. Бальсевич В. К., Запорожанов В. П. *Физическая активность человека.* Киев : Здоровье, 1987. 224 с.
6. Булич Э. Г., Муравов И. В. *Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции.* Киев : Олимпийская литература, 2003. 424 с.

7. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ : НУБіП України, 2016. 508 с.
8. Указ Президента України від 09 лютого 2016 р. № 42/2016 “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”.

### *References :*

- [1] Aheievets V. U. Aktualni problemy z ozdorovchoi fizychnoi kultury u navchalnykh zakladakh Ukrainy. Materialy nauk.-prakt. konf. Kirovohrad, 1993. 119 s.
- [2] Amosov N. M. Enciklopediya Amosova. Algoritm zdorovya. Moskva : Izdatelstvo AST; Doneck : Stalker, 2002. 590 s.
- [3] Apanasenko G. L. Evolyuciya bioenergetiki i zdorove cheloveka. Sankt-Peterburg : MGP <Petropolis>, 1992. 123 s.
- [4] Apanasenko G. L., Gavrilyuk V. Biologicheskaya degradaciya HOVO SAPIENS: puti protivodejstviya. Osnovy. Konceptii. Metody. Saarbrcken, Deutschland, Palmarium Academic Publishing, 2014. 96 s.
- [5] Balsevich V. K., Zaporozhanov V. P. Fizicheskaya aktivnost cheloveka. Kiev : Zdorove, 1987. 224 s.
- [6] Bulich E. G., Muravov I. V. Zdorove cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatelnosti i dvigatel'naya aktivnost v ee stimulyacii. Kiev : Olimpiskaya literatura, 2003. 424 s.
- [7] Prisyazhniuk S. I., Oleniev D. H., Parchevskiy Yu. M. Oздоровча fizychna kultura studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv IT-tekhnolohii : pidruchnyk. Kyiv : NUBiP Ukrainy, 2016. 508 s.
- [8] Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 09 liutoho 2016 r. № 42/2016 “Pro Natsionalnu stratehiu z ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku “Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia”.

#### ***ОЛЕНЕВ Д. Г. Здоровый образ жизни, как основная концепция студенческой молодежи.***

*Исследование посвящено актуальным проблемам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Проанализировано современное положение в этом вопросе, намечены возможные пути формирования у студентов стойкой мотивации к двигательной активности, которая бы сохранялась на протяжении всей жизни. Современная концепция оптимизации учебно-воспитательного процесса предусматривает широкую просветительскую работу среди молодежи. Реальное воплощение концепции в практику видим в коренном изменении программно-нормативного обеспечения физического воспитания, формированию стойкого интереса к физкультурному воспитанию.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физические упражнения, концепция, физкультурное воспитание.*

#### ***OLENIEV D. G. Healthy lifestyle as the main concept of students.***

*The study is examining topical problems of students healthy way of life. A modern situation in this question was analyzed. The possible ways formation of the students resistant motivation to the impellent activity was planed. A modern concept of optimization the teaching and education process provides a wide education work among youth. The practical embodiment a concept into the practice is seining in a radical program changing of physical education and in formation a proof interest to the physical education.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, college students, exercises, concept, physical education.*