

показників координаційних здібностей (спритності на 21,9 %, здатності до рівноваги – на 25,91 %), спеціальної силовій статичної витривалості – на 20,7 %, а також показників купчастості стрільби – на 21,0 %. Середня кількість попадань в ціль підвищилася на 24,3 %, досягнувши 100% нормативного результату. У контрольній групі відповідні показники приросту купчастості стрільби і кількості попадань в ціль склали 12,1 % і 12,7 %.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – подальша розробка спеціальних вправ з використанням учбової зброї і учбових боєприпасів, а також інших технічних засобів навчання, що виконуються як з обтяжуванням, так і без нього, їх систематизація з урахуванням спрямованості на розвиток певних рухових здібностей курсантів НАНГУ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агапов Д. В. Формування координаційних здібностей юних бейсболістів на основі моделювання змагальних умов: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / Д. В. Агапов ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2014. – 22 с.
2. Доценко О. М. Теоретико-методичні основи формування координаційних здібностей, як одного з факторів підвищення резервних можливостей рухової системи студентів / О.М. Доценко // Науковий Часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. – К., 2011. – Вип. 12. – С. 35–40.
3. Карпеев А. Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей / А. Г. Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сборник научных трудов. – Омск, 2002. – С. 24–32.
4. Козак А. М. Контроль координаційних здібностей тенісистів 5–6 років на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 / А. М. Козак ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 20 с.
5. Солоницин Р.А. Тремор при стрельбе из боевого оружия: причины возникновения, способы снижения и метод оценки / Р.А. Солоницин // Актуальные вопросы физической, боевой и тактико-специальной подготовки : сб. мат-лов II междунар. науч.-практ. семинара : В 2 ч. – 4.2. – Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2010. – С. 26–29.
6. Ananchenko, K. V. & Pakulin, S. L. (2016), "Increasing the Sportsmanship of Cadets Combat of the National Guard National Academy of Ukraine", *Traektoriâ Nauki*, No 9, available at : doi:<http://dx.doi.org/10.22178/pos.13-7>. (in Ukr.)
7. Boloban V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies. *Coordination motor abilities in scientific research*. Edited by: Jerzy Sadowski. – Białá Podlaska, 2005. – P. 102-109.
8. Lyakh, V. I. (2006), *Koordinatsionnye sposobnosti : diagnostika i razvitie* [Coordination abilities : diagnosis and development], TVT Divizion, Moskva. (in Russ.)
9. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V. & Beloshenko, Y. K. (2016), "Planning the annual cycle in groups of cadet combat sports perfection", *Traektoriâ Nauki*, No 8, available at : doi:<http://dx.doi.org/10.22178/pos.13-4>. (in Ukr.)
10. Pidorya, A.M., Godik, M.A. & Voronov, A.I. (1992), *Osnovy koordinatsionnoy podgotovki sportsmenov* [Coordination of preparation of sportsmen], Omsk. (in Russ.)

Сайнчук Микола Миколайович, Сайнчук Анна Максимівна, Сайнчук Ольга Миколаївна
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРАКТИКА ГРОМАДЯНСЬКИХ ІНІЦІАТИВ ЦИВІЛІЗОВАНИХ КРАЇН В ПРОСУВАННІ ФІЗИЧНО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Анотація. Проводиться ідея, що ефективну систему охорони громадського здоров'я неможливо побудувати без інтеграції в неї аксіосфери фізичної культури. Проаналізовано державну політику міністерств України, які мають відношення до збереження здоров'я населення і виявлено, що формування/виховання здорових людей не є цілорічним завданням жодного із них. Встановлено, що у цивілізованих країнах світу громадянське суспільство активно просуває ініціативи втілення ціннісного потенціалу фізичної культури в охорону здоров'я, в той час як в Україні фізична культура все ще відсторонена і дезінтегрована від різних соціальних інституцій.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність, спосіб життя, громадянське суспільство, ініціативи.

Аннотация. Сайнчук Н.Н., Сайнчук А.М., Сайнчук О.Н. *Практика гражданских инициатив цивилизованных стран продвижения физически активного образа жизни разных групп населения.* В статье проводится идея, что эффективную систему общественного здравоохранения невозможно построить без интеграции её аксиосферы физической культуры. Проанализировано государственную политику министерств Украины, которые имеют отношение к сохранению здоровья населения, и выявлено, что формирование/воспитание здоровых людей не является целорічным заданием ни одного из них. Установлено, что в цивилизованных странах мира гражданское общество активно продвигает инициативы воплощения ценностного потенциала физической культуры в здравоохранение, в то время как в Украине физическая культура все еще отстранена и дезинтегрирована от различных социальных институтов.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, образ жизни, гражданское общество, инициативы.

Annotation. Sainchuk M.M., Sainchuk A.M., Sainchuk O.M. *The practice of civil initiatives of the civilized countries in the promotion of physically active lifestyles among different population groups.* The article presents the idea that effective public health system cannot be constructed without integrating into its the axiosphere of physical culture. Was analyzed the public

policies of ministries of Ukraine, which relate to the preservation of public health, and found that the formation/education of healthy people is not a goal-setting any of them. It is established that in the civilized world civil society is actively promoting initiatives for the realization of the value potential of physical culture in health, while in Ukraine the physical culture is still detached and disintegrated from the various social institutions. Outlined two reasons for the disintegration of physical culture in shaping public health. The first is humanitarian is that the struggle for physically active and healthy life of person is a matter of marginally profitable in the conditions of market economy generally uninteresting. The second problem is the underestimation of the capacity of physical culture and its perception as a minor in public health. The lack of integration of various social and public institutions that are directly or indirectly related to the support (formation, storage) health of different populations around axiosphere physical culture ultimately makes all the powerless and give negative statistics and negates good, but separated from unity power. The article emphasizes that the mission of physical culture in the global fight for healthy lifestyle needs to be reviewed from the standpoint of modern scientific developments. As a social institution, Physical Education suitable for imposing duties on forming healthy generation mobile, by making them the needs and motivations to constant physical activity.

Key words: health, physical activity, lifestyle, civil society, initiative.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень і публікацій. Своєрідною нормою (стандартом) та, навіть, таким собі безпрограшним варіантом вивершення соціальної значущості наукової роботи, притаманним в обґрунтуванні актуальності досліджень (статті, дисертації) фізкультурно-спортивної галузі, є констатування факту низького стану здоров'я тієї категорії населення, що є предметом вивчення конкретного автора. Цим самим вже не імпліцитно, а безпосередньо підкреслюється (кодується) той факт, що проблема охорони здоров'я населення, якщо і не цілковито, то хоча б опосередковано, але має відношення до фізичної культури і обійтись без неї неможливо. Фахівці фізкультурно-спортивної галузі ремствують на недостатню рухову активність населення різних вікових груп і з нею пов'язують негаразди в стані здоров'я. Вони обґрунтовують важливість вранішньої, обідньої і навіть вечірньої рухової активності. Тобто, рухова активність проголошується такою собі панацеєю від хвороб цивілізації. Втім, це далеко не так (стосовно кореляції рухливості-здоров'я), і істина, як завжди, десь посередині або ж по інший бік розуміння чи сприйняття. Роль рухової активності в здоров'ї людини, безсумнівно, вагома і за її відсутності може бути зведені нанівець усі інші здорові і правильні кроки, наприклад, як це сталося із першою «пірамідою харчування», розробленою фахівцями США, в якій акцент здорового способу життя (ЗСЖ) був зосереджений на правильний збалансований раціон і чомусь, як результат, було отримано тотальне ожиріння. Поправка в наступній вдосконаленій «піраміді» була зроблена на обов'язкову щоденну рухову активність і слідування за вагою тіла, чого не було включено на початку [9].

Однак розуміння фіаско в організації і формуванні громадського здоров'я без фізичної культури в Україні очевидне і само-собой розуміється лише фахівцями фізичного виховання, тоді як всі інші, видається, відсторонені і далекі від сприйняття цього очевидного і прийнятого цивілізованими країнами факту. Статистика ВООЗ інформує про те, що кожного року близько 3,3 млн. людей у світі помирають від хвороб, які безпосередньо пов'язані з фізичною бездіяльністю. Це робить гіподинамію четвертою за значущістю причиною смертності [20]. Інші інформативні зарубіжні дослідження показують, що правильно організована фізична активність достовірно знижує ризик розвитку щонайменше 23 захворювань [19].

Парадоксально, але формування (виховання) здорових людей не є цілепокладанням жодного із міністерств держави Україна, які, найперше, мають керуватися Конституцією України, де у статті 3 (загальні засади) говориться: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю» [6]. У статті 49 (Розділ II. Права, свободи та обов'язки людини і громадянина) Конституції гарантується право кожної людини на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування; останній абзац стосується фізичної культури: «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя» [6].

Навіть при наявності Міністерства охорони здоров'я України, яке, здавалося б, спеціально для цього створене, по факту до здоров'язбереження воно має досить опосередкований стосунок. Здається, що охорона здоров'я аргіогі мусить мати (у назві міністерства це відображено) відношення до здоров'я, до здорових людей. Однак, на практиці виходить, що цікавляться там, у кращому разі, хворобами, епідеміями і вірусами, але не здоров'ям. На сайті Міністерства охорони здоров'я [7] жодних згадок про фізичну культуру, чи, врешті, рухову активність немає, як, власне, і про цілі цього відомства. Там є про міжнародні та державні закупівлі лікарських засобів і ще багато чого (наприклад, коаліційна угода), а от про фізичну культуру, рухову активність, яку останнє десятиліття пропагує ВООЗ для істинної охорони здоров'я, інформація чомусь відсутня.

Мета роботи – встановити причини низької ефективності державних інституцій в плані охорони здоров'я та привести світові тенденції, засновані на громадських ініціативах із інтеграції аксіосфери фізичної культури в здоров'язбереження різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сайті ВООЗ [18] про фізичну активність є досить багато вичерпних даних, там є про резолюції та рішення щодо глобальної стратегії по харчуванню, фізичній активності і здоров'ю тощо. В Україні є «Дон Кіхот», який прикладає немало зусиль на те, щоб спрямувати фокус Міністерства охорони здоров'я на здоров'я, на фізичну та рухову активність, але, здається, все марно. Саме Г.Л. Апанасенко є тим вченим, який критикує бюрократію відомства та намагається щось змінити [1].

Щодо цілей даного Міністерства, слід звертатися до положень, що регулюють його діяльність. Так, у «Положенні про Міністерство охорони здоров'я України (затвердженого Указом Президента України від 24 липня 2000 року N 918/2000)» говориться, що «МОЗ України є головним (провідним) органом у системі центральних органів виконавчої влади із забезпечення реалізації державної політики у сферах охорони здоров'я, санітарного та епідемічного благополуччя населення, створення, виробництва, контролю якості та реалізації лікарських засобів і виробів медичного призначення»

[10].

Фахівці охорони здоров'я констатують такий факт: «весь період існування незалежної України державна політика щодо охорони здоров'я спрямовувалась в основному на забезпечення суто медичної складової здоров'я населення і майже нічого не робилось щодо забезпечення цілісного бачення здоров'я нації. Відповідно, й формування законодавчої бази, стратегічного розвитку охорони здоров'я мало суто медичний аспект. А питання нормативного регулювання громадського здоров'я мають розпорошений, фрагментарний вигляд у нормативно-правових документах, які регламентують діяльність системи охорони здоров'я, соціальної сфери, екологічної безпеки тощо. Міжгалузеві комплексні програми щодо забезпечення здоров'я нації, які приймалися в різні роки, переважно мали декларативний характер, без чітких механізмів досягнення поставлених завдань, особливо це стосувалося їх фінансового забезпечення. Охорона громадського здоров'я на сьогодні ще не стала предметом активної державної політики України» [3, С. 170].

Інше міністерство – Міністерство молоді та спорту України, яке також мусило б мати якийсь стосунок до піклування про здоров'я конкретної категорії населення – молодих людей, виявляється, в своєму положенні лише побіжно це згадує, адже із 49 підпунктів (!) пункту 4, що визначає покладені (взяті) на Міністерство завдання, йдеться (в підпункті 7) ось про що: «вживає заходів до популяризації та утвердження здорового способу життя, організації її змістовного дозвілля, проводить інформаційно-просвітницьку роботу з протидії поширенню у молодіжному середовищі соціально небезпечних захворювань» [8]. У змінах, внесених до Положення про Міністерство молоді та спорту України від 13.01.2016 р., 7-й підпункт доповнений новим змістом: «вживає заходів до популяризації та утвердження здорового способу життя, гуманістичних цінностей, національної свідомості та патріотичних почуттів молоді, організації її змістовного дозвілля, проводить інформаційно-просвітницьку роботу з протидії поширенню у молодіжному середовищі соціально небезпечних захворювань» [4]. Додано утвердження гуманістичних цінностей, національної свідомості та патріотичних почуттів молоді.

В цілому із пункту 3 (основні завдання Мінмолодьспорту) цього ж таки положення складно віднайти конкретику: «Основними завданнями Мінмолодьспорту є забезпечення формування та реалізація державної політики у молодіжній сфері, сферах фізичної культури і спорту, національно-патріотичного виховання, участь у формуванні та реалізація в межах повноважень, передбачених законом, державної політики у сфері волонтерської діяльності» [8].

Г.В. Коваль, досліджуючи правові та інституційні засади державної молодіжної політики незалежної України, виділяє в ній чотири періоди, за які, згідно тверджень дослідників, «протягом 20 років майже 700 законів України та близько 800 підзаконних нормативних актів так чи інакше спрямовувалися на вирішення молодіжних проблем. Передусім йдеться про нормативно-правові акти з питань праці, освіти, культури, охорони здоров'я, альтернативної військової служби, оборони, підприємництва тощо» [5, С. 119]. Більше того, за чверть століття державний орган (міністерство) з молодіжної політики реорганізовувався щонайменше 12 разів.

Чому державна політика в сфері піклування про здоров'я громадян різних вікових груп виходить малоефективною та ще й постійно вимагає трансформацій? Аналіз фактів говорить про те, що корінь проблеми, з однієї сторони, виражено гуманітарний, а з іншої – пов'язаний із дезінтеграцією фізичної культури в соціальні інституції та ігноруванням її ціннісного потенціалу. Гуманітарна проблема полягає в тому, що «медицина, як високоприбуткова галузь світової економіки, не зацікавлена в здорових людях (?); гроші «пліються» через наявність хвороби, а не здоров'я. За великим рахунком, здоровий лікарю не товариш! Чи не тому, як відповідь на виняткову зосередженість медицини на хворобах і побачили світ валеологія, валеософія та ін., як вчення і осмислення здоров'я в парадигмі не хворих, а здорових людей» [9, С. 133.]. Боротьба за чужий (!) фізично активний і, зрештою, здоровий спосіб життя малоприбуткова справа і в умовах ринкової економіки взагалі нецікава.

Інша сторона проблеми – дезінтеграція фізичної культури в державних інституціях, що призвело до того, що дана галузь виявляється на маргінесі охорони здоров'я населення України без підтримки інших галузей та звужена фактично до навчальних закладів (шкіл, ВНЗ). Фізична культура схожа на айсберг, що плаває у «відкритих водах» і педагогіки, і медицини, і військової справи, при цьому трохи підтає, але ще видніється. Діла до неї мало всім, хоча всі міністерства і відомства, що мають справу із тілом людини, так чи інакше визнають, або хоча б не заперечують потреби у фізичній культурі. Вочевидь, незручностей від цього «блукуючого айсбергу-феномену» небагато; на службу там, де треба поставлений, зрештою, що ще треба розвивати? Міністерства фізичної культури немає. Можливо, прийнятним було якщо не міністерство, то хоча б громадська організація піклування/турботи про здоров'я українців?

Відсутність інтеграції різних соціальних і громадських інституцій, які прямо чи опосередковано мають відношення до підтримки/формування/зберігання здоров'я різних груп населення, навколо аксіосфери фізичної культури упідсумку робить безсилими всіх і дає негативну статистику та, зрештою, зводить нанівець гарні, але відокремлені від єдності потуги. Потрібна консолідація зусиль, що є тим *mainstream*, на який сьогодні стали цивілізовані країни та для яких здоров'я їх громадян не порожні слова.

Ф. Буліч дотримується думки, що громадянському суспільству належить ключова роль в розробках і контролі за стратегіями здоров'я, як на міжнародному, так і на національному рівні. Перебуваючи поза урядом, громадянське суспільство може спостерігати, спрямовувати, підтримувати, рятувати, захищати і притягувати до підзвітності національні уряди. В області фізичної активності цей аспект набуває все більшої гостроти через занадто часту відсутність потенціалу та лідерства в урядах щодо розуміння цінностей фізичної активності [12].

Приведемо лише один приклад розуміння консолідації зусиль навколо фізичної активності, який дає громадянське суспільство США. У цій країні з усіма державними видатками на охорону здоров'я, які для України можуть видаватися казковими і фантастичними, страховою медициною тощо проблем із охороною здоров'я більш ніж в досталь і хворих щороку не стає менше. Не випадково Е.Г. Буліч, І.В. Муравов констатують: «Чем больше здравоохранение борется с болезнями, тем больше их становится. Как это ни парадоксально, но факт. Ведь, по-существу, болезни –

это последствие несостоятельности приспособления организма к условиям его существования. И лечение заболеваний – это борьба со следствиями, а не с причинами. Причем нередко оказывается, что лечение само по себе представляет опасность, не меньшую чем само заболевание» [2].

Отже, приклад стосується Національного плану фізичної активності (National Physical Activity Plan – NPA) США, який був запущений у 2010 р. і ґрунтується на такій візії: одного разу всі американці будуть фізично активні, і вони будуть жити, працювати і грати в середовищах, які заохочують і підтримують регулярну фізичну активність. План являє собою всеосяжний набір стратегій, програм та ініціатив, спрямованих на підвищення фізичної активності у всіх сегментах населення США. План спрямований на сприяння національної культури, яка підтримує фізично активний спосіб життя. Її кінцева мета полягає в тому, щоб поліпшити стан здоров'я, профілактики захворювань та інвалідності, а також підвищити якість життя [16]. План розроблений коаліцією організацій, які сформували National Physical Activity Plan Alliance (NPA) – Альянс Національного плану фізичної активності, який є некомерційною організацією, що займається розробкою і впровадженням заходів у сприянні фізичної активності населення США. У 2016 р. до розробки плану долучилися сотні фахівців, дослідників і керівників державних і приватних організацій, які роблять внесок в діяльність дев'яти громадських секторів – бізнес і промисловість; громадський відпочинок, спорт та парки; освіта; конфесійні установки; охорона здоров'я; засоби масової інформації; громадське здоров'я; спорт; транспортування, землекористування та спільний дизайн.

Інший гарний приклад інтеграції фізичного виховання в охорону громадського здоров'я показало Міжнародне товариство фізичної активності і здоров'я (ISPAH) на чолі з Global Observatory for Physical Activity (GoPA), яким у грудні 2015 р. запущено велику інформаційно-пропагандистську ініціативу, спрямовану на просування глобальних дій щодо фізичної активності [12].

Сьогодні у цивілізованих країнах світу безперспективно виглядає намагання обходитися без втілення ціннісного потенціалу фізичної культури в охорону громадського здоров'я. Учені США, Канади, Європи й Австралії останніми роками приділяють багато уваги підготовці колективних наукових робіт, які містять емпіричні докази переваг фізичних вправ у профілактиці та лікуванні широкого спектру хвороб і неможливості повноцінного існування громадської охорони здоров'я без фізичної культури [11, 13-14, 17]. Цими дослідженнями відображаються встановлені у світовій практиці взаємозв'язки між фізичною активністю, гіподинамією і різними наслідками для здоров'я. ВООЗ, як провідна організація, постійно фокусується на необхідності підвищувати рухову активність людей різного віку.

ВИСНОВКИ. Місія фізичної культури в глобальній боротьбі за здоровий спосіб життя мусить бути переглянута з позицій сучасних наукових напрацювань. Якщо світова спільнота дійсно зацікавлена в боротьбі за ЗСЖ людей, то на фізичну культуру як соціальний інститут можна покладати не лише чималі надії, але й навантаження саме в плані формування рухливого здорового покоління, через вироблення в них потреб і мотивів до постійної рухової активності. Сьогодні людство постало перед досить складною проблемою в плані того, як вести здоровий спосіб життя і залишатися здоровими в нездоровому оточуючому середовищі та суспільстві.

Міжнародні організації виробляють плани дій для країн щодо раціональної організації охорони здоров'я. У 2011 р. вдруге відбулося засідання Генеральної Асамблеї ООН у Нью-Йорку (перше пройшло в 2001 р. з проблем ВІЛ/СНІД), де розглядалися питання охорони здоров'я, а саме неінфекційні захворювання (NCD) та прийнято політичну декларацію, схвалену всіма членами ООН. Цєю декларацією намічені дії, необхідні для вирішення поточних і нівелювання прогнозованих у майбутньому проблем для суспільства, стосовно NCD, де центральний акцент зроблено на усунення змінюваних факторів ризику, в тому числі фізичної бездіяльності [15].

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у висвітленні інноваційних проектів і планів цивілізованих країн щодо інтеграції потенціалу фізичного виховання в охорону громадського здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Як зробити націю здоровою / Г.Л. Апанасенко // Дзеркало тижня. Україна. – № 48, 11 грудня 2015.
2. Булич Э. Г. Здоровье и оздоровительно-воспитание в системе ценностей современной цивилизации / Э. Г. Булич, И.В. Муравов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2011, Вип. 91. Т. 1.– С.63-68.3. Державна політика у сфері охорони здоров'я : кол. моногр. : у 2 ч. / [кол. авт. ; упоряд. проф. Я. Ф. Радиш; передм. та заг. ред. проф. М. М. Білинської, проф. Я. Ф. Радиша]. – К. : НАДУ, 2013. – Ч. 1. – 396 с.
4. КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ. ПОСТАНОВА від 13 січня 2016 р. № 7 Про внесення змін до Положення про Міністерство молоді та спорту України // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/7-2016-%D0%BF/paran9#n9>
5. Коваль Г. В. Розвиток державної молодіжної політики: теорія, методологія, механізми реалізації [монографія] / Г. В. Коваль. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. – 432 с.
6. Конституція України. Верховна Рада України; Конституція, Закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
7. Міністерство охорони здоров'я України <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>
8. Положення про Міністерство молоді та спорту України (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 2 липня 2014 р. № 220) // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/220-2014-%D0%BF>
9. Саїнчук М.М. Місія фізичної культури в глобальній боротьбі за формування здорового способу життя М.М. Саїнчук // Філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань. / тези доповідей і виступів учасників VII Всеукраїнського «круглого столу» з філософії спорту 17 травня 2016 року – К.: вид-во: ПАРАПАН, 2016. – С. 132-135
10. Указ Президента України Про Положення про Міністерство охорони здоров'я України <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/918/2000>
11. Ainsworth B.E., Macera C.A. Physical Activity and Public Health Practice. CRC Press Taylor & Francis Group, 2012, 343 p.

12. Bull F. Global Monitoring Progress of Physical Activity: The Role and Progress of Civil Society in Holding Governments to Account *Journal of Physical Activity and Health*, 2015, 12, 1195 -1197
13. Dugdill L., Crone D., Murphy R. *Physical Activity and Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. Wiley-Blackwell/John Wiley and Sons Ltd 2009. – 280 p.
14. Hardman A.E., Stensel D.J. *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. London: Routledge, 2009. – 339 p.
15. How to fulfil national NCD commitments in 2015 and 2016 (in preparation for a third UN High-level Meeting on NCDs in 2018) <http://www.who.int/nmh/events/2016/ncd-concept-note-en.pdf>
16. National Physical Activity Plan // <http://physicalactivityplan.org/theplan/about.html>
17. *Physical Activity and Health-2nd Edition* Bouchard C., Blair S.N., Haskell W. Human Kinetics, 2012. – 456 p.
18. *Physical activity* http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
19. U.S. Department of Health & Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee report*. <http://www.health.gov/paguidelines/>.
20. World Health Organization. *Global Health Risks*. 2009. (cited 10.04.2016) **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** [.html](#) (accessed 10.04.2016).

Соболенко А.І., Сиротинська О.К.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Анотація. Обґрунтовано необхідність формування здорового способу життя сучасної молоді. Підтверджено можливість формування здорового способу життя студентів засобами спортивних видів єдиноборств.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, спортивні єдиноборства.

Аннотация. Соболенко А.И., Сиротинская Е.К. *Особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе занятия спортивными единоборствами.* обоснована необходимость формирования здорового образа жизни современной молодежи. Подтверждены возможности формирования здорового образа жизни студентов средствами спортивных видов единоборств.

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

Annotation. Sobolenko A.I., Syrotynskaya E.K. *The necessity of a healthy lifestyle of today's youth.* Confirmed the possibility of a healthy lifestyle of students by means of combat sports. In modern society deteriorating health of the younger generation in Ukraine is a nationwide problem.

Health - is not only the best physical condition, but also psycho-emotional balance, lack of deviant behavior, that complex features physical, mental and social well-being.

It should be applied in physical education students universal types of sports and recreational activities can positively influence would all areas of health.

Combat Sports are increasingly gaining popularity among young people of students age.

Combat Sports allow to solve educational, recreational and educational objectives of physical education, in particular, promote the development of motor skills, the formation of the required motor experience, education moral and volitional qualities

Introduction of Combat Sports in the process of physical education with students promotes patriotic spirit of youth, of interest and form the habit of exercise, stable motivation to exercise self-improvement, which in turn leads to the need for maintaining a healthy lifestyle.

As a result of pedagogical experiment confirmed that the sessions sporting types of martial arts contribute to the formation of the physical, mental and spiritual health of students and require compliance with the rules of a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, students, healthy lifestyle, combat sports.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я молодого покоління в Україні є загальнодержавною проблемою. О.В. Тимошенко та Ж.Г. Дьоміна вказують, що це зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: кризовою екологічною ситуацією, зниженням матеріального добробуту населення, нерозвиненою інфраструктурою охорони здоров'я, а також збільшенням навчального навантаження студентської молоді та відсутністю сформованої культури здоров'я в суспільстві [5]. На думку Г.Є. Іванової та Г.П. Мещерякової, ситуація погіршується відсутністю цінності здоров'я серед пріоритетів у багатьох студентів, що виявляється у нехтуванні ними елементарними нормами його збереження та призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [1; 2].

За дослідженнями Д.Л. Орена, відсоток здорових студентів за останні роки знизився у 2,5 рази, кожен 4-ий юнак не може бути призваний до Збройних сил за медичними показниками, понад 50% молоді мають низький рівень фізичної підготовленості, різко збільшилося число випадків психоемоційних розладів та стресів [3].

Оскільки здоров'я людини – це не тільки оптимальний фізичний стан, а й психоемоційна рівноваженість, відсутність девіантної поведінки, тобто комплекс ознак фізичного, духовного та соціального благополуччя, то не викликає сумніву необхідність застосування у процесі фізичного виховання студентів універсальних видів фізкультурно-оздоровчої