

nation, 2, 112–119.

2. Borisova O. V. (2011). Modern professional sport and its development in Ukraine (on the material of tennis). Kiev : Learning Center.

3. World Football Federation. Retrieved December 6, 2018, from <http://www.fifa.com/>

4. Kostyukevich V. M. (2016). Management of the football players' training process in the annual training cycle. Kiev : KNT.

5. Koshevarov O. L. (2016). Effect of Professional Organized Competitions on Increasing the Competitiveness of Soccer Clubs in Europe. *Investments: practice and experience*, 18. 77–82.

6. Litinskaya E. A. (2013). Axiology of highest achievements sports in modern society (PhD dissertation).

7. Lisenchuk G., Popov O., Khomenko O. (2013). Structure of football players' physical preparedness. *Theory and methodics of physical education and sport*, 3. 21-23.

8. Nikolaenko V. V., Baikonsky O. V. (2012) Features of football development at the modern stage. *Theory and methodics of physical education and sport*, 3. 17-20.

9. Shevchenko O. A. (2015). Legal doctrine of labor regulation in the field of professional sports and ways to implement it in Russia. Moscow : OOO Prospect.

10. Vargas F. S. (2005). Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation : Document of the INEFC de Barcelona. Barcelona.

11. Wein H. (2004). Futbol a la medida del nino. Gradagymnos.

УДК 796.011.3.373.62

Панкратов Н.С.

старший преподаватель

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт» имени И.И. Сикорского

#### СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Многokrатно установлено, в том числе школой проф. Р. Т. Раевского, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является реально работающим способом укрепления и сохранения здоровья, подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи.

Вместе с тем, по нашим данным, регулярно используют этот фактор только чуть больше трети студентов. Это связано с тем, что приобщение студентов к ЗОЖ – сложная педагогическая и личностная проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере. Объясняется такое положение дел тем, что предлагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по формированию их образа жизни. Проведя опрос студентов с целью выяснения их мнения о наиболее действенных мерах, создающих реальные предпосылки для полноценного использования всех основных компонентов ЗОЖ, эффективно содействующих укреплению здоровья. К ним на основе факторного анализа отнесены: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная активность, суточный режим, закаливание, личная гигиена, психогигиена, отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных напитков и наркотиков). В результате было выявлено следующее. Рационализацию своего студенческого труда и суточного режима значительная часть студентов связывает, прежде всего, с оптимизацией организации образовательного процесса в вузе. В этой связи 30 % опрошенных нами студентов предлагает начинать учебные занятия с 9-10 ч., с тем чтобы можно было успеть полноценно организовать начало своего рабочего дня (сделать зарядку, позавтракать, без спешки добраться до места учебы).

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, суточный режим, закаливание, личная гигиена, психогигиена.

**Панкратов Н.С. Соціальні передумови управління процесом формування здорового способу життя студентської молоді.** Багато разів встановлено, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є реально працюючим способом зміцнення та збереження здоров'я а також підготовки до активної життєдіяльності студентської молоді.

Разом з тим, за нашими даними, регулярно використовують цей чинник тільки трохи більше третини студентів. Це пов'язане з тим, що залучення студентів до ЗСЖ – це складне педагогічне та особистісне питання, оптимальні шляхи вирішення якого поки що не визначені в повному обсязі. Пояснюється це тим, що запропоновані заходи, як правило, не передбачають інтереси та особистий досвід студентів щодо формування їх способу життя. Було проведено опитування студентів з метою з'ясування їх думки про найбільш дієві заходи, які створюють реальні передумови для повноцінного використання всіх основних елементів ЗСЖ, які ефективно сприяють зміцненню здоров'я. До них на основі факторного аналізу віднесені: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність а також добовий режим та загартовування, особистісна гігієна, психогігієна, відмова від шкідливих звичок тощо. В результаті було виявлене наступне. Раціоналізацію своєї студентської праці та добового режиму значна частина студентів пов'язує з оптимізацією організації освітнього процесу. З огляду на це, 30 % опитаних студентів пропонують починати учбові заняття з 9 – 10 годин з тим, щоб можна було встигнути організувати початок свого

робочого дня (зробити зарядку, поспіdatи, дістатися до місця навчання).

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студенти, рухова активність, добовий режим, загартовування, особиста гігієна, психогігієна.

**Pankratov N. Social prerequisites for managing the process of forming a healthy lifestyle for students.** It is cleared for many times that health mode of life is the really working method of strengthening and saving a health as well as preparing active life of students' youth.

Among them according to out data only about 34 % students regularly use this factor. This is connected with the fact that the union of students to health mode of life is the complex pedagogical and personal question; optimal ways of solving this question are not determined at present. We can explain it at such manner: proposed measures as a rule do not foresee interests and personal experience of students concerned to forming their mode of life. It took place a questionnaire of students to clear their opinion about the most active measures which create real base for right application of all main elements of health mode of life; these elements promote strengthening health. On the basis of factor analysis we consider as follows: rational work, rational nutrition, rational moving activities as well as day order and hardening, personal hygiene, psychological hygiene, refuse against harmful habits etcetera. As a result we cleared as follows. The most part of students connects with an optimization of an organization of learning process the rationalization of their students' work and day order. About 30 % students propose to begin learning lessons from 9 – 10 a.m. to organize the beginning of their working day (to do morning exercise, to breakfast, to attain to lessons).

**Key words:** healthy lifestyle, students, motor activity, daily mode, hardening, personal hygiene, psychohygiene.

**Постановка проблеми.** Анкетний опрос показал, что 42,74 % респондентов советуют равномерно распределять учебную нагрузку в течение семестров; 20,52 % рекомендуют обеспечить доступ к учебной информации через Интернет. Кроме того, 15,99 % студентов считают необходимым улучшить санитарно-гигиенические условия учебных занятий; 15,34 % – создать в учебной группе здоровый социально-психологический климат; 8,99 % – проводить производственную гимнастику, 8,76 % – организовать в учебных корпусах и библиотеке уголки отдыха; 20,52 % – ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть и перекусить. 14,28 % студентов предлагают обеспечить условия для их эффективного отдыха в субботние и выходные дни; 17,76 % – организовать активный отдых в период каникул. Для рационализации питания 50,38 % респондентов считают целесообразным создать сеть дешевых пунктов питания в учебных корпусах и общежитиях, 18,81 % – организовать разработку для студентов индивидуальных программ рационального питания. 17,63 % – провести цикл лекций, бесед, консультаций по содержанию и организации рационального питания при студенческой столовой; 11,17 % – предусмотреть в курсах физического воспитания продуманную пропаганду научных знаний по проблемам рационального питания в студенческие годы. Чтобы поднять уровень личной гигиены, 62,31 % респондентов рекомендует обеспечить возможность регулярно пользоваться теплым душем и другими гигиеническими процедурами в целях ухода за телом в местах занятий физической тренировкой и проживания; 33,80 % – организовать постоянно действующие консультации врачей по вопросам личной гигиены; 8,70 % – ввести строгий распорядок дня в семье, в общежитиях.

Для закаливания организма студенты предлагают использовать: 41,09 % – прогулки на свежем воздухе; 26,04 % – посещение бани (сауны); 15,81 % – еже-дневные домашние закаливания водой (обтирания, обливания, душ); 15,58 % – сон при открытой форточке; 14,87 % – круглогодичные тренировки на открытом воздухе; 13,69 % – купание в открытых водоемах; 11,23 % – ношение легкой одежды.

В целях психогигиены, профилактики и ликвидации последствий стрессов, несущих угрозу здоровью, 37,74 % опрошенных студентов считают необходимым культивировать в вузе экстремальные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость; 22,63 % – ввести в программы дисциплин «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология» и других обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний; 17,87 % – создавать в вузе (в общежитии, в корпусе физического воспитания, в студенческой поликлинике, при профилактории) комнаты психологической разгрузки. 22,05 % – предлагают формировать на занятиях физическим воспитанием и спортом свойства и качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость в обычных и экстремальных условиях.

Опрос студентов дает возможность наметить реально работающие мероприятия, позволяющие искоренить в их среде такие вредные привычки, как табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков. Для решения этой задачи 31,45 % респондентов предлагает морально и материально поощрять за отказ от вредных привычек; 24,75 % – вводить запретительные меры; 14,93 % – вести разъяснительную работу; 22,46 % – воспитывать на положительных примерах. 18,16 % опрошенных студентов считают, что в данном случае поможет привлечение к усиленным занятиям спортом. Исследования показали, что большинство студентов во многом увязывают оптимизацию своего двигательного режима и приобщение к здоровому образу жизни в целом с физическим воспитанием и спортом. В связи с этим 34,21 % студентов считают необходимым бесплатно ежедневно предоставлять на 1 ч спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий физическим воспитанием в удобное для них время; 24,51 % – организовывать тренировки в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений. 14,16 % респондентов предлагают максимально профилировать занятия физическим воспитанием с учетом особенностей и требований избранной профессии; 13,75 % – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4 ч в неделю. 12,99 % студентов считает, что оптимизации двигательного режима помогает проведение спартакиад факультетов по популярным среди студентов видам спорта. Роль физического воспитания и

особенно спорта в формировании ЗОЖ и здоровья студентов подтверждается также нашими специальными исследованиями. Опрос большой группы студентов и спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, единоборствами (боксом, борьбой, карате, фехтованием), волейболом и футболом, что среди них, по сравнению с не занимающимися спортом респондентами, существенно больше (на 12,57 %) лиц, обладающих навыками рационального труда, питания, психогигиены, закаливания, и существенно меньше тех, кто подвержен вредным привычкам. Они меньше болеют, более работоспособны, у них выше уровень здоровья и физической готовности к будущей профессиональной деятельности.

**Анализ литературных источников.** С помощью анализа литературных источников, было установлено, что к самым хорошим результатам приобщения к ЗОЖ приводят занятия студентов физическим воспитанием и спортом с профессионально-прикладной направленностью. После таких занятий доля студентов, приобщенных к активному использованию компонентов ЗОЖ, увеличивается до 85,3 %. У студентов на 13-16 % повышается уровень физической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и будущей профессиональной работе.

Практика постановки физического воспитания и спорта в вузах показывает, что ее успехи во многом зависят от того, насколько учитываются физкультурные и спортивные интересы студентов.

**Цель исследования** - выявить социальные предпосылки, которые управляют процессом формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, материалов сети «Интернет», педагогические наблюдения, анкетирование опрос.

**Изложение основного материала.** В приведенными нами исследованиях установлено, что сегодня студенческую молодежь по-настоящему увлекают более 30 традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений и видов спорта. 19,22 % опрошенных студентов предпочитает заниматься плаванием; 17,29 % – туризмом и альпинизмом; 16,05 % – баскетболом; 15,28 % – теннисом; 14,76 % – аэробикой и ее вариантами; 14,34 % – волейболом; 10,82 % – бодибилдингом и культуризмом; 10,58 % – легкой атлетикой; 10,41 % – боксом; 9,82 % – велосипедным спортом; 9,23 % – бадминтоном; 8,49 % – гимнастикой; 7,58 % – экстремальными видами спорта; 7,05 % – восточными оздоровительными системами. До 30 % студентов заявляет, что их интересуют любые системы и виды спорта, способствующие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовке к будущей профессиональной деятельности, популярные среди молодежи. 34,74 % студентов согласны заниматься физическим воспитанием и спортом во второй половине дня. 49,09 % предпочитает это делать в первой половине в связи с работой по совместительству после учебного дня. При этом абсолютное большинство студентов заявляет, что они не готовы к платным занятиям своим физическим совершенствованием. И самое главное. Свою двигательную активность и физическое совершенствование до 50 % респондентов связывает с личным осознанием их роли в своей жизнедеятельности и будущей профессиональной работе, созданием культуры физического совершенства в студенческом коллективе, с заказом работодателей на физическую надежность специалистов, с наличием в вузе современной спортивной базы, с профессионализмом педагогов, руководящих физическим воспитанием.

Основываясь на личном опыте студентов, были выяснены реально работающие мероприятия, мотивирующие использование в их среде компонентов ЗОЖ. Для решения этой проблемы от 10 до 50 % опрошенных респондентов предложили:

- широко пропагандировать ЗОЖ и его компоненты на лекциях, в беседах врачей студенческой поликлиники и профилактория, на занятиях гуманитарными дисциплинами, в многотиражной газете, на сайте вуза, на факультетских стендах;
- предоставить возможность каждому студенту иметь необходимую информацию по формированию ЗОЖ на своем персональном компьютере;
- ввести в оценку за физическое воспитание и в «Паспорт здоровья», выдаваемый после окончания вуза, показатели соблюдения кодекса здоровья и ЗОЖ;
- регулярно проводить на факультетах Дни и конкурсы здоровья с пропагандой здорового образа жизни.

И это далеко не все предложения. В общей сложности студентами было названо около 100 мероприятий, способствующих широкому внедрению ЗОЖ в их среде.

Наши исследования показали, что обобщенные предложения студентов по методике приобщения к ЗОЖ, согласно внедряемым на современном этапе вузовского образования принципам педагогики сотрудничества, должны являться информационной базой для разработки в каждом вузе реальных программ формирования здорового образа жизни и здоровья студентов.

Занятия физическим воспитанием с пользой для здоровья и физической готовности к активной жизнедеятельности и будущей профессиональной работе требует все время обновляющихся знаний в этой области. Эти знания можно подчеркнуть из специальной литературы.

Практика показывает, что студенты пользуются монографиями, учебно – методическими пособиями и другими источниками информационного обеспечения, в которых содержится теория и методика физического совершенствования, формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Выводы.** Создание благоприятных условий для студентов для реализации принципов здорового образа жизни, формирования и достижения высокого уровня состояния здоровья и работоспособности, необходимых для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в условиях рыночных отношений. Наш опыт показывает, что создание таких условий помогает успешно решать проблемы приобщения к ЗОЖ, укрепления здоровья и обеспечения высокой дееспособности студенческой молодежи.

### Литература

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Мн.: БГАФК, 2003.
2. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали I, II, III, IV Всеукраїнських наук.-практ. конф.– Донецьк: ДонНУ, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008.
3. Волков В. Ю. Здоровье и образ жизни студентов / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов: учеб. пособие. – СПб-К.: СПб. ГПУ, 2005. – 157 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Смолякова И. Д. Здоровый образ жизни студентов спортивного и основного отделений / И. Д. Смолякова // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні методики: матеріали міжнар. наук. симп. – О.: Наука і техніка, 2008. – С. 524-526.
6. Смолякова И. Д. Здоровье студенчества и пути его улучшения / И. Д. Смолякова, Р. Т. Раевский // Студенчество и современное украинское общество / Под ред. В. Н. Соколова. – О.: Астропринт, 2008. – Гл. II. – С. 21-31.

### Referens

1. Actual problems of a healthy lifestyle in modern society (2003): materials of the Intern. scientific-practical conf. - Minsk: BGAFK.
2. Health and Education: Problems and Perspectives (2000, 2002, 2004, 2006, 2008): Materials I, II, III, IV-Ukrainian Sciences.-Pract. conf. - Donetsk: DonNU,
3. Volkov V. Y. (2005) Health and lifestyle of students / V. Yu. Volkov, D. N. Davidenko, Yu. V. Novitsky, M. M. Filippov: studies. allowance. - SPb- K.: SPb. GPU, p. 157.
4. Raevsky, R. T. (2008) Health, Healthy and Wellness Lifestyle of Students / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky. – O.: Science and technology, p. 556.
5. Smolyakova I. D. (2008) A healthy lifestyle of students of the sports and main departments / I. D. Smolyakova // Physical training and sports students: modern methods: materials mizhnar. sciences. simp - O.: Science and Technology, p. 524-526.
6. Smolyakova I. D. (2008) Student health and ways to improve it / I. D. Smolyakova, R. T. Raevsky // Students and modern Ukrainian society / Ed. V.N. Sokolov. - O.: Astroprint, - Ch. II.- p.21-31.

УДК 796.035:796.015.52-053.6

**Пацалюк К.Г.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Ковальчук Д.Р.**

**ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад  
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»  
Ковтун О.О.**

**ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад  
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»**

### ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЮНАКІВ

Використання сучасних фітнес-технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є актуальним питанням. В ході аналізу наукових досліджень було встановлено, що заняття силової спрямованості серед студентів користуються великою популярністю, задовольняють їх фізкультурно-оздоровчі інтереси та в той же час володіють значним оздоровчим ефектом, що проявляється у підвищенні показників їх фізичного стану. Відомо, що ефективність програмування занять силової спрямованості обумовлена необхідністю дотримання та реалізації принципу диференціації фізичних навантажень, який передбачає урахування вихідних показників фізичного стану. Стаття присвячена актуальному питанню розробки та обґрунтуванню ефективності диференційованої програми занять силової направленості для юнаків, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану, в умовах позанавчальної діяльності з фізичного виховання. В ході дослідження були розроблені комплекси фізичних вправ, що відрізнялися за спрямованістю та основними параметрами навантажень. В результаті впровадження програми занять у практику спостерігалися достовірні зміни показників фізичного стану юнаків та приросту силових показників основних м'язових груп за результатами рухових тестів.

**Ключові слова:** фітнес-технології, юнаки, фізичне виховання, заняття силової спрямованості.

**Пацалюк К.Г., Ковальчук Д.Р., Ковтун О.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности для юношей.** Использование современных фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений является актуальным вопросом. В ходе анализа научных исследований было установлено, что занятия силовой направленности среди студентов пользуются большой популярностью, удовлетворяют их физкультурно-оздоровительные интересы и в то же время обладают