

10. Koryagin V.M. (2014), "On the issue of individualization of training of young athletes-gamers", Fizychnye vykhovannia sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, no. 3, pp. 129 – 135.
11. Kurys V.N. Evstigneyeva M.I. (2012), "Correction of the biological age of students of medical schools by means of physical culture", Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, no. 8 (90), pp. 2 – 58.
12. Leont'ieva Z.R., Dutka R.Ia. (2016), "Biological study and education of students", Bukovynskiy medychnyi visnyk, Vol. 20, no. 3, pp. 107 – 109.
13. Loshic'ka T.I. (2010), "The biological age and the aging rate of the body of students", Pedagogika, psikhologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu, no. 7, pp. 50 – 52.
14. Markina L.D. (2001), "Determination of the human biological age by the method of VP Voitenko": ucheb. posobiye dlya samostoyatel'noy raboty studentov-medikov i psikhologov, 29 p.
15. Morgul E.V., Panina A.I., Kolmakova T.S. (2015), "Biological age and rate of aging students", Obrazovaniye, sport, zdorovye v sovremennykh usloviyakh okruzhayushchey sredy: sbornik materialov chetvertoy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, pp. 266 – 270.
16. Prisiazhniuk S.I. (2010), "Biological age and health of students": monografiya, 300 p.
17. Prikhod'ko S.I. (2012), "Comparative analysis of the biological age of boys and girls of the student's age", Pedagogika, psikhologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu, no. 6, pp. 104 – 106.
18. Fediniak N. Mickan B. (2013), "Biological age and aging rate of people of different age groups", Molodizhnij naukovij visnik: Fizichne vikhovannia i sport, no. 12, pp. 45 – 50.
19. Tserkovnaya E.V., Nefedova A.L., Osipov V.N., Mirgorod O.A. (2001), "Biological age and rate of aging of students with different levels of motor activity", Fizicheskoye vospitaniye studentov, no. 1, pp. 130 – 132.
20. Chajnikov P.N., Cherkasova V.G. (2017), "Biological age and pace of age-related changes in athletes of sports games and untrained persons", Permskiy medicinskiy zhurnal, no. 1(34), pp. 95 – 99.
21. Anisimov V.N. (2008), "Molecular and Physiological Mechanisms of Aging". – vol. 2–2nd ed., vol. 1, 481 p.
22. Jankowski M., Niedzielska A., Brzezinski M., Drabik J. (2015), "Cardiorespiratory fitness in children: a simple screening test for population studies. Pediatric Cardiology", no. 36 (1), pp. 27 – 32.
23. Oeppen, J. & Vaupel, J.W. (2002), "Broken limits to life expectancy". In: Science, 296, 1029–1031.

Гук Н.А.

кандидат економічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

Редчиць В.О.

старший викладач

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

Будинкевич С.Н.

старший викладач

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті встановлено, що процес євроінтеграції актуалізує необхідність орієнтації українського соціуму на систему європейських цінностей, зокрема й у системі ставлення людини до свого здоров'я. З'ясовано, що збереження та зміцнення здоров'я є глобальною проблемою людства, а феномен здоров'я уже не розглядається науковцями як виключно медична проблема.

Проаналізовано основні концептуальні підходи до визначення феномену здоров'я. З'ясовано, що здоров'я є «домінантним ядром» у структурі життєвих цінностей молодих українців, а спосіб життя молоді справляє на його стан найбільший вплив. Обґрунтовано значення здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я молоді. Визначено основні компоненти здорового способу життя та узагальнено систему чинників, які перешкоджають збереженню і зміцненню здоров'я сучасної молоді.

Встановлено, що реалізація інноваційних підходів у сфері фізичної культури на основі урахування потреб молодого покоління є важливою передумовою підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, формування здоров'язберігаючої компетентності, а відтак і збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді в цілому.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, організм, культура здоров'я.

Гук Н.А., Редчиць В.А., Будинкевич С.Н. Здоровий образ жизни как основа сохранения и укрепления здоровья современной молодежи. В статье установлено, что процесс евроинтеграции актуализирует необходимость ориентации украинского социума на систему европейских ценностей, в частности и в системе отношение человека к своему здоровью. Установлено, что сохранение и укрепление здоровья является глобальной проблемой человечества, а феномен здоровья уже не рассматривается как исключительно медицинская проблема.

Проанализированы основные концептуальные подходы к определению феномена здоровья. Выяснено, что здоровье является «доминантным ядром» в структуре жизненных ценностей молодых украинский, а образ жизни

молодежі оказує на його стан найбільше вплив.

Обґрунтовано значення здорового образу життя для збереження та зміцнення здоров'я молоді. Визначено основні компоненти здорового образу життя та загальної системи факторів, перешкоджаючих збереженню та зміцненню здоров'я сучасної молоді.

Встановлено, що реалізація інноваційних підходів у сфері фізичної культури на основі урахування потреб молодого покоління є важливою передумовою підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання здорового образу життя, формування здоров'я зберігаючої компетенції, а також збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді в цілому.

Ключові слова: здоров'я, здоровий образ життя, організм, культура здоров'я.

Guk N., Redchits V., Budynevich S. Healthy way of life as a basis for protection and strengthening of health of modern youth. The article finds that the process of European integration actualizes the need for orientation of the Ukrainian society to the system of European values, in particular, in the system of human attitude to their health. It has been found that preservation and health promotion is a global problem of humanity, and the phenomenon of health is no longer considered as solely a medical problem. The main conceptual approaches to the definition of the phenomenon of health are analyzed and it is established that human health is considered by modern scholars as a complex system integrating physical, mental, social and spiritual components of it. It is determined that health is a "dominant core" in the structure of vital values of young Ukrainians. It is established that the health of a person is determined by: the level of psycho-physiological personality adaptability; level of social activity; the presence of a psychological resource to deny a disease or its struggle; the degree to which a person fulfills his social functions; the ability of an individual to evaluate his or her own behavior and regulate it as necessary.

It is established that the very conditions and way of life of a person most influence the state of her health. The analysis of the relationship between health and healthy lifestyle showed that adherence to the principles of healthy lifestyle contributes to increasing the reserve and adaptive capacity of the organism, provides prevention of many diseases, affects the harmonious physiological and mental development of the individual, promotes the successful implementation of a person by his social and professional functions. The importance of a healthy way of life for the preservation and strengthening of young people's health is substantiated. The basic components of a healthy way of life are determined and a system of factors that impede the preservation and strengthening of health of modern youth is generalized.

It is revealed that the result of the formation of a healthy lifestyle is a culture of human health, expressed in the system of values, needs, knowledge, skills and skills in the formation, preservation and strengthening of health in the physical, mental, spiritual and social aspects. It is established that the implementation of innovative approaches to the sphere of physical culture on the basis of the needs of the younger generation is an important prerequisite for increasing the motivation to exercise, observing a healthy lifestyle, forming a health-preserving competence, and, therefore, preserving and strengthening the health of modern youth.

Key words: health, healthy lifestyle, organism, health culture.

Постановка проблеми. Процес поступової євроінтеграції нашої держави передбачає орієнтацію українського соціуму на європейські цінності, зокрема й у системі ставлення людини до свого здоров'я. У таких умовах збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування духовних потреб і навичок їхнього здорового способу життя стають пріоритетними напрямками розвитку сучасного суспільства. Проте, задекларована важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того факту, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя є важливим забезпечувальним фактором збереження та зміцнення здоров'я людини.

Аналіз літературних джерел. Дослідженню питань щодо здорового способу життя, вирішенню проблем зміцнення та збереження здоров'я особистості приділялося чимало уваги з боку науковців в усі часи розвитку суспільства. Важливе значення у розробці даної проблематики мають наукові праці Г. Апанасенка, М. Амосова, С. Горденко, Г. Грибана, Н. Завидівської, І. Мозуля, Л. Омельченко, В. Халамендик та багатьох інших учених практиків і теоретиків. Проте, низка питань, пов'язаних із дослідженням здорового способу життя як основи зміцнення та збереження здоров'я сучасної молоді, на даний момент є ще недостатньо вирішеними.

Метою статті є дослідження ролі здорового способу життя у процесах збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збереження та зміцнення здоров'я є глобальною проблемою людства. Кінець ХХ – початок ХХІ ст. ознаменувався тим, що проблеми здоров'я населення вийшли за рамки однієї держави і науковці усього світу поставили їх вивчення у ряд першочергових, так званих глобальних проблем людства, вирішення яких обумовлює тільки кількісно-якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Здоров'я нації є індикатором рівня культури та успішності держави. Погіршення загального фізичного стану різних категорій населення є однією із найгостріших і найактуальніших проблем, особливо тоді, коли відсутність пріоритету здоров'я, як вищої людської цінності, стає уже нормою нашого суспільства [16, с.223]. Відтак, проблема збереження здоров'я населення на фоні збільшення у нього кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системного порушення постави, наявності різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості є на сьогодні вкрай актуальною.

Наявність великої кількості дефініцій поняття «здоров'я» та значна увага до нього зі сторони науковців на різних етапах розвитку суспільства підтверджує важливість цього складного феномену, який розглядається як філософська,

соціальна, економічна, біологічна та медична категорії водночас. Доцільно зауважити, що сьогодні здоров'я уже не розглядається як виключно медична проблема, адже комплекс медичних питань становить лише незначну частину цього феномену.

Сучасна наука передбачає цілісний погляд на здоров'я людини як на складну систему, що інтегрує різні його складові. Так, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хворіб або фізичних вад [18]. Ряд науковців стверджують, що стан здоров'я людини залежить від саморегуляції організму, оптимального функціонування усіх органів і систем, емоційного та психічного стану, від зовнішніх чинників, у тому числі екологічних і соціальних. Зокрема, Г. Апанасенко вважає, що здоров'я – це динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним регуляторним забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій [2]. Автор стверджує, що здоровою людиною може вважатись лише за умови повноцінного функціонування усіх вищезазначених складових. Подібного підходу дотримуються й А. Царенко та Г. Яцук, які розглядають здоров'я як динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття [21].

Відповідно до іншого підходу, здоров'я розглядається як певний стан людського організму. У цьому контексті Р. Айзман під здоров'ям людини розуміє певний стан організму зі стабільним внутрішнім середовищем, який визначається системою тісно пов'язаних між собою складових: гармонійного фізичного розвитку, резервних можливостей організму, стану імунної системи, наявності хронічних захворювань та різних дефектів розвитку, морально-вольових та ціннісно-мотиваційних установок [1, с. 27]. Розін В. характеризує здоров'я як ідеальний об'єкт, природний феномен, особливий стан організму або психіки, визначений природою [17].

Ряд учених визначають здоров'я як певний процес в організмі людини. Так, Г. Нікіфоров стверджує, що здоров'я – це процес збереження й розвитку біологічних, фізіологічних та психологічних властивостей організму, оптимальної соціальної активності за максимальної тривалості життя [15]. Халамендик В. під здоров'ям розуміє здатність людини досягати та зберігати стійку гармонію духа та тіла, психічного та фізичного, внутрішнього та зовнішнього, індивіда та соціуму, особистості та суспільства [20, с. 84].

Проведений аналіз показав, що здоров'я людини розглядається усіма науковцями як складна система, що інтегрує фізичну, психічну, соціальну і духовну його складові [4, с. 97]. Поряд із фізичним, психічним, духовним та соціальним здоров'ям, деякі науковці виокремлюють ще й енергетичне здоров'я людини, яке поєднує у собі раніше зазначені чотири складові інтегрального здоров'я, а також здоров'я індивіда з його оточенням [7].

Здоров'я людини в цілому можна представити як складно організовану інформаційну систему, що має двояку природу – біологічну та соціальну. Біологічне здоров'я характеризується єдністю фізичного, психічного та духовного видів здоров'я, а соціальне – власне соціальним здоров'ям. Інтегральне здоров'я визначається потенціалом його фізичних, психічних, духовних та соціальних функцій, залежно від яких індивід як особистість може реалізувати себе у житті.

Узагальнення різноманітних підходів до поняття «здоров'я» дає змогу зробити висновок, що здоров'я людини є складним, багаторівневим феноменом, стан якого визначається: рівнем психофізіологічної адаптивності особистості; рівнем соціальної активності; наявністю психологічного ресурсу для заперечення хвороби чи її переборювання; ступенем виконання людиною її соціальних функцій; здатністю особистості оцінювати власну поведінку та регулювати її за необхідності [12, с. 176].

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя». Дослідження залежності здоров'я людини від різних чинників показують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює лише близько 10% усього комплексу впливів, решта припадає на екологію – близько 20%, на спадковість – близько 20%, а на умови і спосіб життя людини – майже 50% [5].

Здоров'я є тією природною цінністю, яка завжди займає верхню сходинку у системі ієрархічних цінностей людини. Попри те, що власне здоров'я є «домінантним ядром» у структурі життєвих цінностей молодих українців, у питаннях його збереження та зміцнення вони, здебільшого, орієнтуються не на здоровий спосіб життя, а на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, професіоналізм лікарів, нехтуючи такими ефективними та економічно вигідними засобами оздоровлення, як фізична культура і спорт [6, с. 263].

Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується у різних фахових позиціях. Учені довели, що стан здоров'я людини у більшій мірі залежить не від ліків, а від способу життя людини. Відтак, здоровий спосіб життя можна вважати найважливішим фактором впливу на здоров'я людини, з однієї сторони, та дієвим засобом його збереження та зміцнення, з іншої.

Аналіз наукових літературних джерел показав, що існуючі різноманітні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя» зводяться до однієї сутності – збереження та зміцнення здоров'я людини. Так, Вайнер Е. вважає, що здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом забезпечення здоров'я та розуміє під цим поняттям певний спосіб життєдіяльності людини, що обумовлений її генетичними особливостями, конкретними умовами життя і направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [3]. Мозуль І. визначає здоровий спосіб життя як оптимальну для існуючих соціально-економічних та історичних умов організацію життєдіяльності людини, в основі якої лежить валеологічний світогляд і яка сприяє формуванню,

збереженню, зміцненню, відновленню та передачі здоров'я по спадковості [11]. Кириченко Т. визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини, а Івасик Ю. – як діяльність, що спрямована на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей як передумови розвитку усіх інших сторін їхнього життя [8].

Отже, здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, а в її основі лежить виконання норм, правил і вимог особистої та суспільної гігієни [10]. Під здоровим способом життя слід розглядати усі форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань [19].

Здоровий спосіб життя обумовлений особливостями соціокультурного розвитку суспільства та конкретної людини, домінуючими в соціумі цінностями, загальним рівнем моральності людей. Він забезпечує гармонійний розвиток фізіологічних, психічних та трудових функцій особистості і на цій основі обумовлює зміцнення адаптивних можливостей організму, можливість повноцінної участі людини у різноманітних аспектах її соціального життя.

Американські фахівці вважають, що основними компонентами здорового способу життя є: регулярне триразове харчування, щоденний сніданок, регулярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7–8 годин), відмова від куріння, підтримка оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бета-каротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності. Проте, наведені рекомендації були визначені для людей пенсійного віку, а також не враховують соціально-економічних умов проживання людей з інших країн [13].

До системи забезпечувальних елементів здорового способу життя в усіх вікових групах Є. Котов включає: раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (активність, здорове харчування, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; гігієнічну раціональну поведінку з урахуванням вимог навколишнього середовища; свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я у разі захворювання [9]. Урахування і дотримання наведених складових здорового способу життя має значний практичний сенс, оскільки не потребує додаткових матеріальних затрат та часу. Крім зазначеного, вважаємо, що рівень освіченості самої людини також відіграє неабияке значення у здоров'язберігаючих процесах, адже відсутність валеологічної, психо-гігієнічної та екологічної компетентностей зумовлюють брак знань про необхідні способи та методи дотримання здорового способу життя. Водночас, не у меншій мірі на формування здорового способу життя впливає й рівень психічної та фізичної безпеки людини на території її життєдіяльності. Зниження рівня фізичної безпеки та підвищення психоемоційної напруги в середині українського соціуму, що зумовлено бойовими діями на Сході України, відчуттям соціальної незахищеності, роз'єднаністю родин внаслідок міграції, розбіжностями у політичних поглядах між членами сімей є своєрідним стримувальним бар'єром у процесі формування та дотримання навичок здорового способу життя і на цій основі збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління в цілому.

Медична практика свідчить про те, що на сьогодні серед основних факторів ризику, які перешкоджають формуванню здорового способу життя молоді, найбільш поширеними є: надлишкова маса тіла; порушення опорно-рухового апарату; нервові перенавантаження; вживання тютюну, алкоголю та наркотиків; недотримання принципів здорового способу життя; наявність хронічних захворювань; низька фізична активність тощо.

Відсутність спеціальних знань і навичок щодо зміцнення й збереження здоров'я; відсутність мотивації до рухових занять; неефективна організація оздоровчо-фізкультурної діяльності в молодіжному середовищі; недосконала система фізичного виховання у навчальних закладах; відсутність позитивного прикладу з боку батьків є суттєвими бар'єрами у процесі залучення української молоді до дотримання здорового способу життя.

Фізичні досягнення в оздоровленні людей, всебічний розвиток їхніх фізичних здібностей, ступінь використання фізичної культури у сфері освіти та у повсякденному житті є індикаторами розвитку фізичної культури у суспільстві в цілому [14]. У країнах Західної Європи близько 2/3 населення займається масовим спортом. В Україні фізична культура ще не відіграє тієї важливої функції, яку вона покликана виконувати у житті молодого покоління, адже на даний момент серед українців є не більше 15 % тих, чий спосіб життя включає раціональне використання засобів фізичної культури задля збереження та зміцнення свого здоров'я.

Висновки. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією із найважливіших проблем нашого суспільства є збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. Формування здорового способу життя є тривалим динамічним процесом цілеспрямованого та стихійного впливу на особистість з метою формування у неї здоров'язберігаючої компетентності, позитивного ставлення до себе та власної життєдіяльності. Стан здоров'я залежить не тільки від впливу зовнішніх чинників, а й від власної ставлення людини до нього. Ураховуючи той факт, що близько 75% хворіб у дорослих є наслідком умов і способу життя людини в дитячій та молодій роки, то постійний фізичний розвиток, дотримання принципів здорового способу життя, систематичне донесення інформації про цінність здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини є вкрай необхідними заходами збереження й зміцнення здоров'я молоді. Результатом сформованості здорового способу життя людини є культура здоров'я, що виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я у фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах.

Перспективи подальших досліджень. Виклики сучасної соціокультурної ситуації, пошук шляхів збереження та розвитку здорової нації актуалізують особливу увагу до проблем фізичного, соціального та психологічного благополуччя нових поколінь. Процес формування навичок здорового способу життя є неможливим без використання засобів фізичної

культури, які мають стати своєрідним «імунним бар'єром» збереження та зміцнення здоров'я молоді. Відтак, реалізація інноваційних підходів у сфері фізичної культури на основі урахування потреб молодого покоління є важливою передумовою підвищення мотивації до занять фізичними вправами, дотримання принципів здорового способу життя, формування здоров'язберігаючої компетентності і на цій основі збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді в цілому.

Література

1. Айзман Р.И. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Физиологические основы здоровья / Р.И. Айзман. – Новосибирск: Издательская компания «Лада», 2001.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Васин Ю. Дидактическое, психолого-педагогическое построение современного урока физической культуры / Ю. Васин, В. Синиговец, Т. Васина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 115–119.
4. Горденко С. Формування здорового способу життя у молодого покоління / С. Горденко // Гуманітарний вісник. – 2013. – Вип. 30. – С. 96–99.
5. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир: ДАЕУ. – 2008. – 104 с.
6. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.
7. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів: монографія / Н.Н. Завидівська. – Київ: УБС НБУ, 2012. – 402 с.
8. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя / Ю.М. Івасик // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 251–255.
9. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
11. Мозуль І.В. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я студентської молоді / І.В. Мозуль // Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. Олександра Довженка. – 2014. – Вип. 25. – С. 126–131.
12. Омельченко Л.М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники / Л.М. Омельченко // Науковий вісник НУБіП України. Серія: Гуманітарні студії. – 2017. – Випуск 274. – С. 174–181.
13. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
14. Педагогічний словник / за ред. М.Д. Ярмаченка. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
15. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
16. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна / За заг. редакцією М.С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
17. Розин В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 12–31.
18. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599.
19. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
20. Халамендик В.Б. Інформаційна гігієна як фактор збереження психічного здоров'я людини / Халамендик В.Б. // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2008. – №35. – С. 83–91.
21. Царенко А.В. Валеологія: підручник для 8–9 класів середніх загальноосвітніх шкіл / А.В. Царенко, Г.Ф. Яцук. – К.: Генеза, 1998. – 136 с.

References

1. Ajzman, R.I. (2001), Mediko-biologicheskie i social'nye aspekty zdorov'ja. Fiziologicheskie osnovy zdorov'ja [Biomedical and social aspects of health. Physiological basis of health], Lada, Novosibirsk, Russia.
2. Apanasenko, G.L. (1985) Fizicheskoe razvitiie detej i podrostkov [Physical development of children and adolescents], Zdorov'e, Ukraine.
3. Vasin, Ju. Sinigovec, V. and Vasina, T. (2005) "Didactic, psychological and pedagogical construction of a modern lesson in physical culture", Fizychno vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi, pp. 115–119.
4. Hordenko, S. (2013), "Formation of a healthy lifestyle in the younger generation", Humanitarnyj visnyk, vol. 30, pp. 96–99.
5. Hryban, H.P. (2008), Teoretyko-metodolohichni, psykholoho-pedahohichni ta naukovo-valeolohichni zasady kompleksnoho i systemnoho vyrishennia zavdan' fizychnoho vykhovannia studentiv [Theoretical and methodological, psychological and pedagogical and scientific and valeological principles of complex and systemic solution of the problems of physical education of students], DAEU, Zhytomyr, Ukraine.

6. Hryban, H.P. (2012), Fizychnе vykhovannia studentiv ahrarnykh vyschykh navchal'nykh zakladiv [Physical education of students of agrarian higher educational establishments], Ruta, Zhytomyr, Ukraine.
7. Zavydivs'ka, N.N. (2012), Fundamentalizatsiia fizkul'turno-ozdorovchoi osvity: aspekt zdorov'iazberезhuval'noho navchannia studentiv [Fundamentalization of physical culture and health education: an aspect of healthcare saving students], UBS NBU, Kyiv, Ukraine.
8. Ivasyk, Yu.M. (1997), "School is on the way to a healthy lifestyle", Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii z valeolohii [Materials of the International scientific-practical conference of valeology], Formuvannia, zberезhennia i zmitsnennia zdorov'ia pidrostaichoho pokolinnia iak obov'iazkovyj komponent systemy natsional'noi osvity [Formation, preservation and strengthening of the health of the younger generation as a compulsory component of the system of national education], Kyiv, Ukraine, pp. 37–51.
9. Kotov, Ye.O. (2003), "Preparation of students of higher education institutions for self-employment with physical exercises", Abstract of Ph.D. dissertation, Physical education and sports, Institute of Human Development of Lutsk, Lutsk, Ukraine.
10. Markov, V.V. (2001), Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika boleznej [Basics of a healthy lifestyle and disease prevention], Akademija, Moskva, Russia.
11. Mozul', I.V. (2014), "Healthy way of life as a way of forming and strengthening the health of student youth", Visnyk Hlukhivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka, vol. 25, pp. 126–131.
12. Nikiforov, G.S. (Eds.). (2006), Psihologija zdorov'ja: Uchebnik dlja vuzov [Health Psychology: Textbook for universities], Piter, Sankt-peterburg, Russia.
13. Omel'chenko, L.M. (2017), "Formation of a healthy lifestyle of students: psychological factors", Naukovyj visnyk NUBiP Ukrainy. Seria: Humanitarni studii. vol. 274, pp. 174–181.
14. Paffenbarger, R.S. and Ol'sen, Je. (1999), Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle], Olimpijskaja literatura, Kyiv, Ukraine.
15. Yarmachenko, M.D. (Eds.). (2001), Pedahohichnyj slovnyk [Pedagogical vocabulary], Pedahohichna dumka, Kyiv, Ukraine.
16. Korol'chuk, M.S. Krajniuk, V.M. Kosenko, A.F. and Kocherhina, T.I. (2002). Psykholohichne zabezpechennia psykhichnoho i fizychnoho zdorov'ia : Navchal'nyj posibnyk [Psychological Psychological and Physical Health: Primary School], INKOS, Kyiv, Ukraine.
17. Rozin, V.M. (2000), "Health as a philosophical and socio-psychological problem", Mir psihologii, vol. 1, pp. 12–31.
18. The Verkhovna Rada of Ukraine (1998), "Statute (Constitution) of the World Health Organization", available at: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599 (Accessed 1 April 2019).
19. Krutsevych, T.Yu. (2008), Teoriia i metodyka fizychno vykhovannia : Pidruchnyk dlja studentiv vuziv fizychno vykhovannia i sportu [Theory and methods of physical education: A textbook for students of universities of physical education and sports], (Vols. 1-2), Olimpijs'ka literatura, Kyiv, Ukraine.
20. Khamendyk, V.B. (2008), "Information hygiene as a factor for the preservation of human mental health ", Humanitarnyj visnyk Zaporiz'koi derzhavnoi inzhenernoi akademii, vol. 35, pp. 83–91.
21. Tsarenko, A.V. Yatsuk, H.F. (1998), Valeolohiia : pidruchnyk dlja 8 – 9 klasiv serednikh zahal'noosvitnikh shkil Valeology: a textbook for 8 - 9 grades of secondary schools [Valeology: a textbook for 8 - 9 grades of secondary schools], Heneza, Kyiv, Ukraine.

Гуцул Н. З.,
старший викладач
Українська академія друкарств, м. Львів
Скурта О. С.
канд.наук з фіз.вих, старший викладач
Кременчуцького національного університету імені Михайла Островського, м. Кременчук
Рихаль В. І.
викладач
Українська академія друкарств, м. Львів

ЗІСТАВЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Предметом дослідження є техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів. У даному дослідженні вивчалися техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кікбоксерів різних стилів ведення бою, що дає можливість характеризувати їх техніко-тактичний арсенал. Систематизовано дані літератури відносно техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки. Виділено основні положення індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою на різних етапах багаторічної підготовки. Аналіз показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів ми присвятили порівнянню представників різних етапів багаторічної підготовки, а саме підготовки до вищих досягнень (10 спортсменів) та спеціалізованої базової підготовки (40 спортсменів). Для кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень наявні схожі співвідношення обсягів атакуювальних та захисних техніко-тактичних дій ногами та руками й відмінне для контратакуювальних де більш досвідчені спортсмени застосовують