

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/hak\\_2013\\_39\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/hak_2013_39_33)

3. Тамбовцева О.В. Залежність рівня здоров'я від інтенсивності фізичних навантажень / О. В. Тамбовцева // Довкілля та здоров'я. - 2015. - № 2. - С. 29-32. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz\\_2015\\_2\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_2_7).

4. Терлецька, Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології [Текст] : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Л. Г. Терлецька. – Київ : Слово, 2016. – 127 с.

5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - [2-е изд., доп., и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

#### Reference

1.Voloshko N.I. (2015) "Psychology of the establishment of a healthy way of life for participants in the primary-whirlwind process". monograph [Psykhoholohiia stanovlennia zdorovoho sposobu zhyttia uchasnykiv navchalno-vykhovnoho protsesu]. Kyiv: Lohos., 414 p. (in Ukrainian).

2.Mukhamediarov N.N. (2013). "Healthy Lifestyle Formation: Theoretical Aspect" [Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: teoretychnyi aspekt. Visnyk of Kharkiv State Academy of Culture. Iss. 39. Pp. 249-256. (in Ukrainian).

3.Tambovtseva O. V. (2015). "Dependence of health level on the intensity of physical activity" [Zalezhnist rivnia zdorovia vid intensyvnosti fizychnykh navantazhen]. Dovkillia ta zdorovia. No. 2. Pp. 29-32. Access mode: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz\\_2015\\_2\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/dtz_2015_2_7). (in Ukrainian).

4.Terletska L.G., (2016). Psykhoholohiia zdorov'ya: art-terapevtychni tekhnolohiyi: navchalnyy posibnyk [Psychology of health: art-therapeutic technologies: a study guide]. Kyiv: Publishing House "Word", p. 128. (in Ukrainian).

5.Brehman I.I. (1990). Valueology - Health Science [Valeologiya - nauka o zdorove]. M. Fizkultura i sport., 206 p. (in Russian).

Оленев Д.Г.

Державний університет телекомунікацій м. Києв

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМА ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Стаття присвячена актуальній проблемі щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти України. Адже рівень фізичної підготовленості студентів в певній мірі свідчить і впливає не лише на ефективність навчально-тренувального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», але й на їх розумову діяльність. В процесі дослідження проводилося тестування щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентів. За результатами тестування були підготовлені методичні рекомендації для підвищення ефективності управління фізичною підготовкою студентської молоді.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізичні якості.

**Оленев Д.Г. Физическая подготовленность студенческой молодежи: проблема и пути решения.** Статья посвящена актуальной проблеме относительно уровня физической подготовленности студенческой молодежи заведений высшего образования Украины. Ведь уровень физической подготовленности студентов в значительной мере влияет не только на эффективность учебно-тренировочного процесса дисциплины «Физическое воспитание», но и на их умственную деятельность. В процессе исследования выполнялось тестирование с целью определения уровня физической подготовленности студентов. По результатам тестирования были подготовлены методические рекомендации для повышения эффективности управления физической подготовкой студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, физические качества.

**Oleniev D. Physical fitness of the student youth: the problem and solution.** The article is devoted to the current problem of the level of physical fitness of the student youth of higher educational institutions of Ukraine. After all, the level of physical fitness of the students to a certain extent testifies and influences not only the effectiveness of the educational-training process in the discipline «Physical Education», but also on the students' mental activity. The testing to determine the students' level of physical fitness was conducted. According to the results of the testing, methodological recommendations for improving the efficiency of management of physical training of student youth have been prepared.

The conducted researches have proved, with a high degree of statistical probability (from <0,01 to <0,001), that carrying out of physical education for two hours per week in higher educational establishments of Ukraine has been inefficient and requires some improvement. In order to increase the efficiency of the educational process of physical education in higher educational establishments of Ukraine, it is necessary to review relation to the discipline «Physical Education» in higher educational establishments of Ukraine at the Ministry of Education and Science of Ukraine level and to adhere to the Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine from October 19, 2016 № 1695-VIII «On Ensuring the Sustainable Development of the Physical Culture and Sports in Ukraine in the Conditions of Power Decentralization» and give the recommendations to the rectors of higher education institutions, as it is provided in the Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine, in order to formulate the aforementioned competences and achieve the relevant learning outcomes, the students should provide at least 4 hours per week for physical education classes, taking into account that physical education classes have restorative and recreational importance.

**Keywords:** students, physical education, physical fitness, physical qualities.

**Постановка проблеми та актуальність дослідження.** Надзвичайно важливим принципом фізичного виховання та основним його змістом для студентів закладів вищої освіти є принцип оздоровчої спрямованості практичних занять, і його актуальність не викликає сумнівів. Адже індивідуальний рівень фізичної культури студентської молоді визначається саме показниками фізичної підготовленості. Фізична підготовленість є однією із складових здорового способу життя, який у свою чергу є визначальним чинником збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Високий рівень фізичної підготовленості є важливою складовою ефективною фізичної і розумової працездатності студентства.

Отже, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді на основі ефективних, науково обґрунтованих навчальних програм з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне державне значення що вирішується науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Разом з тим протягом багатьох років кінця XX та початку XXI століть фахівцями відзначається погіршення здоров'я студентів та зниження рівня їх фізичної підготовленості [1; 2; 3; 4; 10; 11 та ін.].

В останні роки спостерігається невідповідність між потребою суспільства у належній фізичній підготовленості молоді та виведенням дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах із переліку обов'язкових дисциплін багатьох закладів вищої освіти. Не може йти мови щодо належного рівня фізичної підготовленості студентів при двох годинах практичних занять на тиждень з фізичного виховання. Досвід багатьох науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання свідчить [5; 6; 7; 8 та ін.], що будь-які сучасні методики фізичного виховання не надають бажаної ефективності щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студентства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Актуальність ефективного стану фізичного виховання студентської молоді, майбутньої інтелектуальної еліти нашого суспільства, на сучасному етапі його розвитку, обумовлена необхідністю забезпечення її фізичною надійністю і готовністю до активної життєдіяльності та високої працездатності у складних соціально-економічних умовах ринкових відношень [6; 7; 9].

Протягом останніх десятиліть склалася загрозлива тенденція різкого погіршення здоров'я, фізичного розвитку, загальної кондиційної і професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників ЗВО та інших навчальних закладів, які готують кадри для промисловості і установ, що поряд з іншими соціальними чинниками, негативно впливає на темпи науково-технічного прогресу та добробуту народу.

Проблемній ситуації щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді присвячено багато наукових праць, зокрема, С.Н. Бубка (2002); Г.П. Грибан (2017, 2018); О.Д. Дубогай (2017); С.М. Канішевський (1999, 2010); О.О. Приймаков (2018); С.І. Присяжнюк (2008); С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів (2017, 2018); С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов (2019); Д.Г. Оленів, С.М. Канішевський (2019); Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський (2008); А.Г. Рибковський (2010) та ін. Результатами дослідження ряду авторів доведено, що рівень фізичної підготовленості, теоретичних знань та практичних умінь студентів надзвичайно низький. Викликає занепокоєння те, що дана тенденція з кожним роком не змінюється. Нинішня ситуація, що спостерігається в галузі фізичної культури як у загальноосвітній, так і у вищій школі свідчить про це. Хоча й існують Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Постанова Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 року № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», Указ Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація», Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», Державні стандарти, директивні документи, інструкції, накази, щодо регламентації діяльності закладів вищої освіти стосовно фізичного виховання студентської молоді, – у дійсності вони не виконуються. Багаторічний педагогічний досвід та наукові дослідження вчених надають підставу стверджувати, що основа фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти закладається ще на рівні сімейного виховання, садочки, загальноосвітньої школи. Тому можна припустити, що від цих складових виховання дітей та молоді у майбутньому залежить рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

**Завдання дослідження.** Визначити та проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу на основі педагогічного тестування.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових даних в галузі педагогіки та фізичного виховання; педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент. Якісний аналіз та кількісна обробка результатів тестування здійснювалось за допомогою методів математичної статистики за критерієм Стьюдента. Дослідження проводились впродовж навчального року серед студентів першого курсу. У тестуванні приймали участь 191 студент. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів нами були використані наступні вправи: біг на 60 м, 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с та човниковий біг 4x9 м.

**Обговорення результатів дослідження.** Сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента під час навчання, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації усіх його систем – найважливіше завдання кожного закладу вищої освіти, яке визначено нині суспільством і державою.

Фізична підготовленість досягається розвитком рухових навичок, умінь та фізичних якостей. Рівень цього розвитку науково обґрунтовано в державних документах: навчальних програмах дитячих дошкільних закладів, середніх загальноосвітніх шкіл, закладів вищої освіти, передбачено Постановою Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 року № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади», Указом Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність-здоровий спосіб життя-здорова нація» та Постановою Кабінету Міністрів

України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Показники функціональних можливостей організму та фізичних якостей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, що характеризується тенденцією щодо прискорення темпів старіння її організму [3; 7; 8], збільшенням різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо. Визначальним чинником такого стану є відсутність у багатьох молодих людей мотивації щодо підвищення свого рівня фізичної підготовленості та зміцнення свого здоров'я. Проведений нами аналіз анкетного опитування студентів 1-2 курсів Державного університету телекомунікацій показав, що 58,7 % студентів за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, а 1,3 % звільнені від практичних занять з фізичного виховання.

На запитання «Ваше відношення до свого здоров'я» 24,7 % відповіли що їм ще рано задумуватися про своє здоров'я. Разом з тим, нині суспільство не може не турбувати стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

Реформування вищої освіти супроводжується появою закладів вищої освіти інноваційного типу, характерною рисою яких є збільшення обсягу та інтенсифікація навчання. Широке впровадження різних педагогічних технологій здійснюється, зазвичай, без попередніх фізіолого-гігієнічних досліджень. Процеси адаптації студентської молоді в умовах реалізації інноваційних педагогічних технологій навчання вивченні недостатньо. Значне збільшення навчального навантаження призводить до малорухомості, обмеження м'язових зусиль, а вкупі з надмірним захопленням молоді комп'ютерними іграми сприяє появі різних захворювань, погіршенню фізичного стану, фізичної та розумової працездатності.

Про недостатній рівень фізичної підготовленості значної частини студентства України до вимог сьогодення та високопродуктивної праці також свідчать дані щорічного державного тестування з фізичної підготовленості населення. Так, за статистичними даними Міністерства молоді та спорту України лише 44,4 % студентів із майже 490 тис. осіб, допущених до тестування, виконали нормативи фізичної підготовленості на «високий» та «достатній» рівень, а 4,5 % взагалі не здали тестові випробування. Проведені дослідження свідчать, що підвищення рівня фізичної підготовленості усіх груп населення і, насамперед, молоді можливо лише при підвищенні ефективності та оптимізації цілеспрямованого оздоровчого фізичного тренування.

Рівень фізичної підготовленості студентів визначається за результатами педагогічних тестувань (табл. 1,2). Результати проведених досліджень впродовж навчального року свідчать, що при одноразових практичних заняттях з фізичного виховання впродовж тижня показники тестових вправ на кінець навчального року суттєво знизились, як у юнаків, так і у дівчат. Так, якщо на початок навчального року у юнаків з бігу на 60 м результат становив  $8,9 \pm 0,14$  с, то уже на кінець –  $9,3 \pm 0,12$ ; з бігу на 1000 м відповідно  $3,52 \pm 0,09$  хв, с та  $4,15 \pm 0,11$ ; у підтягуванні на перекладині –  $9,3 \pm 0,82$  і  $8,8 \pm 0,78$  разів; у підніманні тулуба в сід за 30 с –  $25,3 \pm 0,63$  і  $23,4 \pm 0,57$  разів. Єдина вправа покращення показники якої підтверджується статистичною вірогідністю ( $< 0,02$ ) – стрибок у довжину з місця. Результат з човникового бігу  $4 \times 9$  м хоча і покращився на 0,1 с, але статистичною вірогідністю це покращення не підтверджується ( $> 0,05$ ). Відповідно отриманих результатів і рівень фізичної підготовленості юнаків знизився. Зокрема, «достатній» рівень знизився на 7,2 %, «середній» – на 7,7 %, але «низький» рівень значно підвищився на 14,9 %.

Таблиця 1

Дослідження з визначення показників фізичної підготовленості юнаків 1 курсу впродовж навчального року (n- 81)

Період дослідження	Стат. показники	Тестові вправи					
		Біг на 60 м, с	Біг на 1000 м, хв., с	Підтягування на перекладині, разів	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг $4 \times 9$ м, с
Початок навчального року	M	8,9	3,52	9,3	25,3	222,9	9,7
	$\pm m$	0,14	0,09	0,82	0,63	2,42	0,09
Кінець навчального року	M	9,3	4,15	8,8	23,4	228,8	9,6
	$\pm m$	0,12	0,11	0,78	0,57	2,48	0,08
Статистична вірогідність	t	3,07	6,3	0,62	3,16	2,40	1,11
	p	$< 0,01$	$< 0,001$	$> 0,05$	$< 0,01$	$< 0,02$	$> 0,05$

Аналогічні результати тестування спостерігалися і у дівчат, але з більшою інтенсивністю. Так якщо на початок навчального року у дівчат з бігу на 60 м результат становив  $10,5 \pm 0,10$  с, то уже на кінець –  $10,9 \pm 0,08$ ; з бігу на 500 м відповідно  $2,12 \pm 0,04$  хв, с та  $2,20 \pm 0,09$ ; у підніманні тулуба в сід за 30 с –  $21,6 \pm 0,52$  і  $19,3 \pm 0,57$  разів. Заради справедливості необхідно відмітити, що результати тестових вправ у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та у стрибку у довжину з місця покращились, що підтверджується статистичною вірогідністю (від  $< 0,05$  до  $< 0,01$ ). Результат з човникового бігу  $4 \times 9$  м хоча і покращився на 0,1 с, але статистичною вірогідністю це покращення не підтверджується ( $> 0,05$ ). Відповідно отриманих результатів і рівень фізичної підготовленості дівчат знизився. Зокрема, «достатній» рівень знизився на 1,5 %, «середній» – на 16,6 %, але «низький» рівень суттєво підвищився на 18,1 %.

Отже, результати проведених досліджень впродовж навчального року свідчать, що рівень фізичної підготовленості

студентів першого курсу значно знизився на кінець педагогічного експерименту. Динаміка фізичної підготовленості студентів при даній системі фізичного виховання, а саме одноразових заняттях впродовж тижня, настільки не ефективна, що організація системи фізичного виховання потребує кардинальних змін, як у побудові самого навчально-виховного процесу, так і у спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі.

#### Висновки

Здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді. Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, сприяє розвитку стомлюваності, зниженню функціональних можливостей організму. Якщо, не дивлячись на втому, людина продовжує працювати, то може розвинути перенапруження організму, яке не завжди безпечно для здоров'я людини. Розумова праця до того ж пов'язана із значними навантаженнями на вищі відділи центральної нервової системи і психічні функції організму людини.

Таблиця 2

Дослідження з визначення показників фізичної підготовленості дівчат 1 курсу впродовж навчального року (n- 110)

Період дослідження	Стат. показники	Тестові вправи					
		Біг на 60 м, с	Біг на 500 м, хв.,с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 4x9 м, с
Початок навчального року	M	10,5	2,12	10,7	21,6	168,5	10,9
	± m	0,10	0,04	0,55	0,52	2,31	0,09
Кінець навчального року	M	10,9	2,20	12,4	19,3	171,5	10,8
	± m	0,08	0,09	0,76	0,57	2,88	0,09
Статистична вірогідність	t	4,44	1,33	2,61	4,10	1,15	1,11
	p	< 0,001	> 0,05	< 0,01	< 0,001	> 0,05	> 0,05

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, що призводить до погіршення розумової працездатності.

Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровеносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється відчуття втоми, яке викликане напруженою розумовою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, що сприяє погіршенню функціональної діяльності організму [1, 2, 3, 6, 7].

Отже, навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти необхідно будувати таким чином, щоб не лише надавати студентам певного обсягу знань щодо зміцнення свого здоров'я, але й формувати у них здоров'язбережувальні компетенції. Формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів вищої професійної освіти нами розглядається як складний інтегральний процес, що характеризується наявністю знань, вмінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища та ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу закладів вищої освіти.

**Перспектива подальшого дослідження** полягає у розробці методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентської молоді у сучасних умовах.

#### Література

- Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
- Канишевський С.М. Сучасний стан фізичного виховання у ВНЗ України / С.М. Канишевський, О.А. Озерова // Матер. Міжнар. НПК "Наука и инновации в XXI столетии" (13-14.04.2015, Великобритания, Лондон. – u-conferences.org / Центр Научно-Практических Студий, 2015. – С. 38-42.
- Павлов С.Е. Адаптация /С.Е. Павлов. – М.: Парус, 2000. – 600 с.
- Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів ВНЗ ІТ-технологій: підручник. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
- Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленів, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.
- Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
- Юхименко С.М. Аналіз адаптаційного потенціалу студентської молоді / С. М. Юхименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 145-147.
- Balsevich V. K. (2002). Methodological Bases of Human Ontokineziology // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – P. 178.
- Dintiman G., Ward B. (2003). Sports Speed // Third Edition – Human Kinetics. – 272 p.
- Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.

11. Кинни Е. Д., Кларк, Б. А. (2004). Охрана здоровья и здравоохранения в конституциях стран мира. Корнелл International Law Journal, 37, 285-355.

#### References

1. Amosov N.M. (2002). Amosov Encyclopedia. Health Algorithms. Moscow: «Publishing AST»; Donetsk: «Stalker». 590 p.
2. Kanishevsky S.M., Ozerov O.A. (2015). "Current state of physical education in higher educational institutions of Ukraine" Mater. International NPC "Science and Innovation in the 21st Century" (Apr. 13, 2015, United Kingdom, London) - u-conferences.org / Center for Scientific and Practical Studios. Pp. 38-42.
3. Pavlov S.E. Adaptatsiya [Adaptation]. Moscow: (2000) Parusa [in Russian] – 600 c.
4. Prisyazhnyuk S.I. (2016). "Health-improving physical education of university students of IT technologies: book". Kiev. NULES of Ukraine. 508 p.
5. Prisyazhnyuk S.I., Olenev D.G., Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of vocational education. Kiev. NULES of Ukraine. 571 p.
6. Raevsky R.T., Kanyshvsky S.M. (2008). "Health, Healthy and Healthy Lifestyle Students". Odessa, Science and Technology. 556 p.
7. The Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016 No. 42/2016 "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine until 2025 «Motor Activity - a Healthy Lifestyle is a Healthy Nation».
8. Yukhimenko S.M. (2007). "Analysis of Adaptation Potential of Student Youth" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 1. Pp. 145-147.
9. Balsevich V. K. (2002) "Methodological Bases of Human Ontokineziology". The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyviaskila. P. 178.
10. Dintiman G. Sports Speed (2003). Third Ed. Human Kinetics. 272 p.
11. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.

Омельчук О.В.  
к.пед.н., доцент  
Левицька Л.М.,  
к.мед.н., доцент,

Кафедра біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін  
НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ

### ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА І ГАДЖЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – ПОКОЛІННЯ DIGITAL NATIVES

Статтю присвячено питанням впливу на здоров'я сучасної молоді діджиталізації суспільства, використання інформаційно-комунікаційних технологій, пристроїв і виникнення гаджет-залежності у покоління Digital Natives

**Ключові слова:** діджиталізація, Digital Natives, інформаційно-комунікаційні технології, гаджет-залежність, здоров'я.

**Омельчук О.В., Левицька Л.М. Диджиталізація общества и гаджет-зависимость современного молодого поколения Digital Natives.** Стаття посвящена вопросам влияния на здоровье современной молодежи диджитализации общества, использования информационно-коммуникационных технологий, устройств и возникновение гаджет-зависимости в поколении Digital Natives

**Ключевые слова:** диджиталізація, Digital Natives, інформаційно-комунікаційні технології, гаджет-зависимость, здоровье.

**Omelchuk O.V., Levitska L.M. Digitalization of society and gadget addiction of the modern young generation of Digital Natives.** The article is devoted to the issues of the digitalization of society, the use of information and communication and digital electronic technologies, devices and the emergence of gadget addiction in the Digital Natives generation on the health of the modern youth. Digital transformation is an inevitable process taking place all over the world. High-tech achievements are being introduced into our life non-stop. With the development of technology, there are more and more devices, the so-called "gadgets", without which modern students and youth cannot imagine their lives as they expand communication, spatial and temporal boundaries, open new opportunities for communication, education, work, leisure and creative self-realization of a person. Education is guided by active, developing technologies that form the ability of young people to learn, operate and manage information, make quick decisions, adapt to the needs of the labor market (form basic life competencies).

Most often, gadgets are used for information retrieval, programming, literature reading, potentially for educational and leisure activities (communication, videos, music, games). The most commonly used to find information is a laptop, a combination of a laptop and a mobile phone, or a combination of a laptop, tablet and mobile phone, that is, portable gadgets.

Despite the benefits and many benefits of gadgets, using them is fraught with potential risks, with the potential negative, sometimes even damaging, effects of the Internet. It is not accidental interest of domestic and foreign scientists to study the risks of the Internet space and their possible and real impact on the mental and physical health of young people.

After working with the gadgets, almost all users notice fatigue, excitement, complaints from the musculoskeletal system - fatigue and back pain; fatigue and tension in the hands; impaired vision. All of the above makes one think about non-observance of