

6. Филатова, Е.В. Акваэробика : учебно-методический комплекс / Е.В. Филатова ; Финансовая академия при Правительстве РФ. – М. : [б.и.], 2017. – 92 с.
7. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика – рычаг образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/ /2005/0910-26.htm>
8. Шарафеева, А.Б. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата / А.Б. Шарафеева, А.В. Попова // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 385. – С. 168-170.

Reference

1. Berezhna T. I. Put a complex and unconventional approach to fighting the deranged in the students of a special medical group / T. I. Berezhna, L.K. Kozhevnikova, V.V. Misenko // Slobozhanskiy nauk.- sport. visn. - Nikolaiv, 2009. - T. 7. - S. 187-190.
2. Gavronina G.A. Method of complex application of static exercises in the process of physical education classes for female students of a special medical group: author. dis cand. ped. Sciences / G.A. Gavronin; Kamsk state acad. physical culture, sports and tourism. - Naberezhnye Chelny, 2009. – 23 p.
3. Kushch A. Functional research in fitness [Electronic resource]. - Access mode: http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-2451/id11188/9_mifov_o_pilatase.html.
4. Safonova Zh.B. Pedagogical aspects of managing the process of physical rehabilitation of students of a special medical group / Zh.B. Safonova // Omsk Scientific Bulletin. - 2018. - No. 3 (67). - S. 152-154.
5. Titov S.V. The use of a complex of strength exercises to improve the physical and functional state of students with vegetative-vascular dystonia according to the hypotonic type // Uchenye zapiski universiteta im. Lesgaft. - 2013. - No. 6 (100). - S. 154-159.
6. Filatova, E.V. Aqua aerobics: educational and methodical complex / E.V. Filatov; Financial Academy under the Government of the Russian Federation. - M.: [b.i.], 2017. - 92 p.
7. Khutorskoy A.V. Pedagogical innovation - the lever of education [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.eidos.ru/journal/ /2005/0910-26.htm>
8. Sharafeeva, A.B. The method of using simulators in the classroom with students with diseases of the musculoskeletal system / A.B. Sharafeeva, A.V. Popova // Bulletin of Tomsk State University. - 2014. - No. 385. - S. 168-170.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).16

Кетова Н.В.

канд. пед. наук, Національний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглядаються актуальні питання проблем пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді. Розглянуті особливості формування здорового способу життя молоді та деякі варіанти вирішення даної проблеми. Визначається, що зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження ослабленого потомства й багато іншого характерно для сучасного покоління. Негативні фактори оточуючого середовища сприяють трансформації студентської молоді в найчутливішу категорію населення, серед якої отримують розповсюдження різноманітні хронічні захворювання, включаючи хвороби травної, опорно-рухової, серцево-судинної системи та ін.

Визначено, що у зв'язку з такими актуальними проблемами формування здорового способу життя студентів необхідно, перш за все, на державному рівні продовжити цілеспрямовану роботу з формування у студентів безпечної й відповідальної поведінки, дотримання суспільної дисципліни й порядку, проявів турботи про своє здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, компоненти здорового способу життя, рухова активність, фізична культура, ціннісні орієнтації особистості, фізична активність.

Кетова Н.В. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Рассматриваются актуальные вопросы проблем пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Рассмотрены особенности формирования здорового образа жизни молодежи и некоторые варианты решения данной проблемы. Определяется, что снижение функциональных резервов организма, процессов саморегуляции, рождение ослабленного потомства и многое другое характерно для современного поколения.

Негативные факторы окружающей среды способствуют трансформации студенческой молодежи в самую чувствительную категорию населения, среди которой получают распространение различные хронические заболевания, включая болезни пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системы и др.

Определено, что в связи с такими актуальными проблемами формирования здорового образа жизни студентов необходимо, прежде всего, на государственном уровне продолжить целенаправленную работу по формированию у студентов безопасного и ответственного поведения, соблюдения общественной дисциплины и порядка, проявления заботы о своем здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, двигательная активность, физическая культура, ценностные ориентации личности, физическая активность.

Ketova N.V. Actual problems of formation of a healthy way of life of student's youth. Topical issues of promoting a healthy lifestyle among student youth are considered. Features of formation of a healthy way of life of youth and some variants of the decision of this problem are considered.

It is determined that the reduction of the body's functional reserves, the processes of self-regulation, the birth of weakened offspring and much more is characteristic of the modern generation. Negative factors of the feeling environment contribute to the transformation of student youth into the most vulnerable category of the population, among which are spread various chronic diseases, including diseases of the digestive, musculoskeletal, cardiovascular system and others.

The importance of forming a healthy lifestyle of students is explained by the fact that the physical and mental health of students depends on the social well-being and efficiency of future professionals who are called to contribute to the development of their country.

It is investigated that since the level of health of the population, especially young people, is a key indicator of the well-being of society and the country as a whole, the creation of conditions and opportunities for a healthy lifestyle becomes a priority of any progressive state.

It is determined that in connection with such urgent problems of formation of a healthy way of life of students it is necessary, first of all, at the state level to continue purposeful work on formation at students of safe and responsible behavior, observance of social discipline and an order, displays of care of the health.

Key words: *healthy lifestyle, components of healthy lifestyle, physical activity, physical culture, value orientations of personality, physical activity.*

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть спосіб життя розглядається в більшості держав світу, поряд зі спадковістю, рівнем розвитку охорони здоров'я й станом навколишнього середовища. Результатом здорового способу життя на індивідуальному й популяційному рівні є зниження захворюваності, збільшення тривалості та якості життя, включаючи рівень економічного добробуту й перспективи кар'єрного зростання.

В зв'язку з прискоренням темпів соціальних, економічних, технологічних, кліматичних, екологічних та інших змін, що відбуваються в світі, існує закономірність, яка призводить до формування нових проблем, пов'язаних зі здоров'ям населення. Зниження функціональних резервів організму, процесів саморегуляції, народження ослабленого потомства й багато іншого характерно для сучасного покоління. У зв'язку з цим в нашій країні державою визначено основну мету в галузі фізичної культури й спорту – оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення й гармонійне виховання здорового, фізично міцного покоління.

Оскільки рівень здоров'я населення, особливо молоді, є ключовим показником благополуччя суспільства й країни в цілому, то створення умов й можливостей реалізації здорового способу життя стає пріоритетним завданням політики будь-якої прогресивної держави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні складові здорового способу життя, особливо серед підростаючого покоління, були відображені в ряді досліджень вітчизняних і зарубіжних представників філософської, медичної, психологічної, педагогічної та соціологічної науки. Якщо розглядати здоровий спосіб життя як дії кожної особистості, що спрямовані на зміцнення здоров'я та проведення профілактичних заходів проти захворювань, то в ролі ведучих компонентів останнього частіше фігурують раціональне харчування, рухова активність, повноцінний відпочинок, дотримання санітарно-гігієнічних норм, емоційна культура й відсутність шкідливих звичок [2].

Основні категорії здорового способу життя розглядаються в працях багатьох відомих вітчизняних соціологів, наприклад, П. А. Сорокіна, В. А. Ядова, Ю. П. Лісичина, Ю. І. Савенко, В. І. Толстих, Р. В. Рибкіної та ін.

Особливу значущість на сучасному етапі має проблема здоров'я й ведення здорового способу життя студентської молоді. Значущість формування здорового способу життя студентів пояснюється тим, що від фізичного та психічного здоров'я студентів залежить соціальне благополуччя й працездатність майбутніх фахівців, які покликані внести вклад в розвиток своєї країни.

Навчання в навчальному закладі є складним й тривалим процесом, який характеризується певними особливостями й висуває вимоги до стійкого й гнучкого психологічного стану, фізіологічних функцій, особливо це важливо в перший рік вступу до навчального закладу. У процесі навчання змінюється сприйняття й змінюються життєві стереотипи молоді. Тому від комфортності середовища в навчальному закладі та поза його меж залежить фізичне й моральне здоров'я молодих людей.

На жаль, в даний час спостерігається прогресуюча тенденція до розбіжності теоретичних знань населення про правила здорового способу життя та реальним їх дотриманням в повсякденній практиці. Найбільш вразливою соціальною групою є молодь, зокрема – студенти вищих навчальних закладів, що обумовлене цілим рядом причин: значне ментальне й емоційне навантаження, що провокує психологічні стреси, тривале знаходження в навчальних аудиторіях, що приводить до гіподинамії, незбалансоване й нерегулярне харчування [1].

Всі ці фактори сприяють трансформації студентської молоді в найчутливішу категорію населення, серед якої отримують розповсюдження різноманітні хронічні захворювання, включаючи хвороби травної, опорно-рухової, серцево-судинної системи та ін.

Ситуація ускладнюється широким поширенням в молодіжному середовищі таких шкідливих звичок, як вживання тютюнових виробів, алкогольної продукції, а також наркотичних засобів, що на сьогоднішній день є тривожною загальносвітовою тенденцією оскільки студентська молодь є перспективною частиною трудового потенціалу, то успішний економічний розвиток будь-якої держави у значному ступені залежить від уміння пропагувати здоровий спосіб життя.

Національним пріоритетом є здорова й освічена людина, тому найбільш актуальна з проблем виховної роботи – проблема формування здорового способу життя студентів. Викликає тривогу, що в молодіжному середовищі вживання спиртних напоїв (включаючи пиво), куріння набувають масового характеру. Число курців серед студентів в деяких навчальних закладах сягає 73% [3].

Організація нормальної життєдіяльності студентської молоді, що вступають в нове самостійне доросле життя,

залежить від умов й традицій того навчального закладу, в якому вони навчаються. На сучасний стиль життя й поведінку студентів в значній мірі впливають житлові й побутові умови, фінансові можливості, матеріальний достаток, організація навчання й відпочинку, режим та якість харчування. Велике значення мають міжособистісні відносини, що складаються в студентському середовищі, мотиви діяльності молоді.

Мотиви, що пов'язані з соціальним оточенням, виражаються в наслідуванні друзям, кумирам. Мотиви, що пов'язані з самоствердженням – прагнення довести здатність вести здоровий спосіб життя, мотиви, що пов'язані з почуттям обов'язку й відповідальності або прагненням бути прикладом для когось. Перший курс навчання у вузі характеризується переходом до нової системи освіти, студенти націлені на отримання знань, необхідних у майбутній професійній діяльності, переважання навчальним матеріалом. Тому перші два курси молоді люди пристосовуються до нових умов, й цей час пов'язаний з втратою фізичного, психічного, а часом й соціального здоров'я. В даний час є велика кількість досліджень соціологічного характеру, що виявляють уявлення й знання молодих людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, їхні потреби в дотриманні норм здорового способу життя й причини, через які студенти не ведуть здоровий спосіб життя.

Така постановка питання не вирішує наявну проблему та її актуальність на сьогоднішній день залишається. Аналіз деяких досліджень в цій області свідчать про те, що у більшості населення нашої країни, особливо школярів й студентів, не сформовані цінності, що пов'язані зі здоров'ям й здоровим способом життя й те, що динаміка відносин до цих цінностей з кожним роком йде вниз. Молодь, як соціальна група, що найбільш активно розвивається, найбільш схильна до різного роду ризиків й потребує знань, пов'язаних з культурою здоров'я й навичках ведення здорового способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Молоді люди ще не усвідомлюють важливість свого здоров'я для майбутнього й часто схильні недооцінювати його цінність. На жаль, у великій частині студентів, які навчаються в різних вузах, немає правильних знань про здоров'я, про здоровий спосіб життя, не сформований інтерес до занять фізичною культурою. Так само, не сформований світогляд про тісний взаємозв'язок показників профілактичної культури з іншими цінностями, які визначають вплив способу, стилю життя на стан здоров'я й досягнення поставлених життєвих цілей.

Соціологічні дослідження підтверджують, що молоді люди ставляться до свого здоров'я швидше формально. У них відсутні дії, спрямовані на реалізацію здорового способу життя, яке проявляється насамперед у реальній поведінці. Це може бути пов'язане з тим, що, молодь не має достатньо різнобічного погляду на цю проблему, фокусуючи розуміння здорового способу життя тільки на таких його аспектах, як правильне харчування й відмова від шкідливих звичок. Часто складається така ситуація, коли принципи здорового способу життя виявляються для них нав'язаними ззовні й молоді люди не роблять їх основою своєї поведінки.

У зв'язку з такими актуальними проблемами формування здорового способу життя студентів необхідно, перш за все, на державному рівні продовжити цілеспрямовану роботу з формування у студентів безпечної й відповідальної поведінки, дотримання суспільної дисципліни й порядку, проявів турботи про своє здоров'я.

Зусилля педагогів закладів освіти мають бути спрямовані на те, щоб здоровому красивому зовнішньому вигляду студентів відповідали багатий духовний зміст, висока моральність, бажання бути потрібним не тільки собі, а й своєму народу. Особливу увагу слід приділити освоєнню правил культурної поведінки, ввічливості, необхідних для життя людини в суспільстві, викорінення хамства, лихослів'я. Тому одним з найважливіших чинників формування культури здоров'я має стати етичне виховання молоді.

Висновки. Отже, особливу тривогу викликає стан здоров'я підростаючого покоління та студентської молоді, адже від них залежить майбутній потенціал нашої країни. У зв'язку з цим ціннісне ставлення молоді до свого здоров'я й формування мотивації ведення здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. У повсякденному житті ми стикаємося з тим, що найчастіше потреба молоді людини в здоров'ї й тими діями, які вона здійснює з його зміцнення та збереження не збігаються. Формування здорового способу життя відноситься практично до всіх аспектів життєдіяльності людини, починаючи з біологічної й закінчуючи емоційною й духовною сферами.

У зв'язку з цим необхідне навчання студентів аспектам здоров'я, факторів, що становлять ризик для здоров'я, про роль рухової активності для зміцнення, збереження й відновлення здоров'я, про сутність загартовування та його значення для здоров'я, щоб розширити їх уявлення про поведінку, яка має бути направлена на збереження здоров'я. Також необхідно приділити увагу правилам культурної поведінки, ввічливості, а також викорінення хамства, лихослів'я. Таким чином, одним з найважливіших чинників формування культури здоров'я має стати етичне виховання молоді.

Література

- 1.Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой учёный. — 2015. — № 11. — С. 572-575.
- 2.Молодцова, К. В. Мотивация здорового образа жизни у современной / К. В. Молодцова // Концепт. — 2017. — Т. 39. — С. 3871-3875.
- 3.Никитина А. А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2006. – № 5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osuschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitaniistudentov>
- 4.Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с
- 5.Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи / Н.М. Царева, Ю.А. Царева // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащегося в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга. 2015. С. 255-258.

Reference

- 1.Babina, V. S. The problem of student youth health / V. S. Babina // Young scientist. - 2015. - No. 11. - S. 572-575.

2. Molodtsova, K. V. Motivation of a healthy lifestyle in modern / K. V. Molodtsova // Concept. - 2017. - Т. 39. - С. 3871-3875.
3. Nikitina AA On the essence of the definition of "physical culture of a personality" in physical education of students // Bulletin of the IKBFU. I. Kant. - 2006. - No. 5. [Electronic resource]. - Access mode: URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ossuschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitaniistudentov>
4. Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity: Sat. materials WHO / E. V. Imas, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk. - Kiev: Olympus. lit., 2013. - 528 s
5. Tsareva N.M., Tsareva Yu.A. Aspects of student youth health // Formation of physical culture and health culture of students in the context of education modernization. Sat. scientific. Art. All-Russian scientific and practical conference. Elabuga. 2015.S. 255-258.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).10

**Крилов А. Г.,
викладач кафедри спортивного вдосконалення
Мартынов Ю.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти. Розкрито поняття «атлетизм». Досліджено, що саме атлетизм є найбільш популярним видом спорту серед студентської молоді. У статті розкрито вплив атлетизму на рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять з фізичного виховання. Тому актуальним є питання впровадження рекреаційних занять з атлетизму як необхідність удосконалення засобів фізичного виховання з урахуванням статево-вікових, індивідуальних особливостей, потреб, мотивів та інтересів студентів.

Ключові слова: атлетизми, фізичні вправи, засоби фізичного виховання, студенти.

Крылов А. Г., Мартынов Ю. А. Особенности рекреационных занятий атлетизмом со студентами учреждений высшего образования.

В статье раскрыты особенности рекреационных занятий атлетизмом со студентами высших учебных заведений. Раскрыто понятие «атлетизм». Доказано, что именно атлетизм является самым популярным видом спорта среди студенческой молодежи. В статье раскрыто влияние атлетизма на уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию. Анализ литературных источников показал тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья молодежи, снижение мотивации к занятиям по физическому воспитанию. Поэтому актуальным является вопрос внедрения рекреационных занятий с атлетизма как необходимость совершенствования средств физического воспитания с учетом половозрастных, индивидуальных особенностей, потребностей, мотивов и интересов студентов.

Ключевые слова: атлетизм, физические упражнения, средства физического воспитания, студенты.

Krylov A. G., Martynov Yu. A. Features of recreational athleticism with students of higher education institutions.

The article reveals the features of recreational athleticism with students of higher educational institutions. The concept of "athleticism" is revealed. It has been proven that it is athleticism that is the most popular sport among college students. The article reveals the influence of athleticism on the level of physical fitness of students of higher educational institutions in the process of physical education classes. The analysis of literary sources showed a tendency towards a constant deterioration in the state of health of young people, a decrease in motivation for physical education classes. Therefore, the issue of introducing recreational classes with athleticism as the need to improve the means of physical education, taking into account gender and age, individual characteristics, needs, motives and interests of students, is urgent.

The most acute problem facing high school today is the serious deterioration of the health of student youth. This is especially true for freshmen due to their lack of experience in adapting to the new socio-economic and psychological-pedagogical status of the student. In addition, in the context of quarantine and distance learning, the issue of youth health is quite relevant.

In today's conditions of education, the system of physical education in higher education institutions does not solve its main and important task - maintaining the health and physical fitness of students at the appropriate level. It does not take into account the interests and needs of students, does not contribute to sustainable motivation for physical activity, the formation of physical culture of the student's personality.

Key words: athleticism, physical exercises, means of physical education, students.

Постановка проблеми. Найгострішою проблемою, що стоїть сьогодні перед вищою школою є серйозне погіршення здоров'я студентської молоді. Особливо це стосується першокурсників у зв'язку з відсутністю у них досвіду адаптації до нового соціально-економічного та психолого-педагогічного статусу студента. Крім того, в умовах карантину та дистанційного навчання питання стану здоров'я молоді є досить актуальним.