

9. Gallo-Salazar C., Del Coso J., Barbado D., Lopez-Valenciano A., Santos-Rosa F. J. et al. Impact of a competition with two consecutive matches in a day on physical performance in young tennis players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2017. №42 (7). P. 750-756.
10. Kozina Z., Yevtyfiieva I., Muszkieta R., Krzysztof P., Podstawski R. General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10-12 years. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. №20. P. 1242-1249.
11. Yevtyfiieva I. I., Korobeinik V. A., Kolisnychenko A. O. The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*. 2020. №5 (4). P. 23-32.

#### References

1. Zaitseva, V. O., Shevchenko, O. O. (2017), Zminy rivnia shvydkisnoi ta shvydkisno-sylovoi pidhotovlenosti yunyh tenisystiv 7-9 rokiv [Changes in the level of speed and speed-strength training of young tennis players aged 7-9]. *Sportyvni ihry*, vol. 4, pp. 19-22.
2. Lapytskiy, V. O., Mishchenko, O. V., Skrypka, I. M. (2017), Obgruntuvannya efektyvnosti metodyky trenuvalnoho protsesu yunyh tenisystiv [Substantiation of efficiency of methods of training process of young tennis players]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, vol. 2 (147), pp. 192-194.
3. Nozdracheva, A. V., Stepanova, M. E. (2019), Sravnitel'nyj analiz podgotovki yunyh tenisistov v razlichnyh stranah mira [Comparative analysis of the training of young tennis players in different countries of the world]. *Aktual'nye nauchno-metodicheskie problemy podgotovki sportsmenov v igrovyyh vidah sporta: Materialy Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*, Moskva, pp. 97-99.
4. Prokopenko, A. O., Honcharova, N. M., Nahorna, V. O. (2017) Riven rozvytku koordynatsiinykh zdbnostoni tenisystiv 7-10 rokiv [The level of development of coordination abilities of tennis players is 7-10 years old]. *Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi konferentsii*, Kyiv, pp. 154-156.
5. Sobko, I. M., Ulaieva, L. O., Kushnir, Yu. V. (2019), Zastosuvannya tekhnichnykh prystroiv u trenuvalnomu protsesi tenisystiv pochatkovoho etapu navchannia [The use of technical devices in the training process of tennis players of the initial stage of training]. *Tekhnologii zberezhenia zdorovia, reabilitatsiia i fizychna terapiia: Zbirnyk statei XII mizhnarodnoi naukovo konferentsii*, Kharkiv-Torun, pp. 196-200.
6. Stepanova, M. E. (2018), Uchebno-metodicheskoe posobie. *Tekhnika osnovnykh udarov v tennis: krasnyj uroven'* [Study guide. Basic Tennis Shot Technique: Red Level]. Moskva, TVT Divizion, 135 p.
7. Chekhivska, Yu. S., Hurenko, O. A. (2020), Osoblyvosti etapiv trenuvalnoho protsesu v bahatorichnii pidhotovtsi tenisystiv [Features of the stages of the training process in the long-term training of tennis players]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, vol. 3 (123), pp. 168-172.
8. Ferrauti, A., Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J. (2018) Assessment of physical performance for individualized training prescription in tennis. In: *Tennis medicine*, Springer, Cham, pp. 167-188.
9. Gallo-Salazar, C., Del Coso, J., Barbado, D., Lopez-Valenciano, A., Santos-Rosa F. J. et al. (2017) Impact of a competition with two consecutive matches in a day on physical performance in young tennis players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 42 (7), pp. 750-756.
10. Kozina, Z., Yevtyfiieva, I., Muszkieta, R., Krzysztof, P., Podstawski, R. (2020) General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10-12 years. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 20, pp. 1242-1249.
11. Yevtyfiieva, I. I., Korobeinik, V. A., Kolisnychenko, A. O. (2020) The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*, vol. 5 (4), pp. 23-32.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).17

**Коропатов Б.М. – викладач**  
**Терещенко В.І. – професор**  
**Козлова К.П. – магістр**  
**Український гуманітарний інститут**

#### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

*У статті підкреслюється значущість фізичної культури для здоров'я студента. Визначається залежність між рівнем розвитку фізичної культури і здоров'ям особистості. Виявляються педагогічні умови підвищення рівня фізичної культури студента як запоруки його здоров'я.*

**Ключові слова:** фізична культура, здоров'я, самовдосконалення, особистість, студент, саморозвиток.

**Koropatov B. M., Tereshchenko V. I., Kozlova K. P. Physical education is vital for healthy growth.** *The importance of physical training for a student's health is underlined in the article. In addition, dependence between a level of physical training development and person's health is defined. Physical training is not only a certain level of physical activity. Psycho-educational conditions of student's physical training level as a source of its health are highlighted in the article too.*

*Reforming higher education in Ukraine requires finding new ways to solve the problem of personality formation, development of its physical, mental and spiritual strength. The priority task of the education system is to educate people in the spirit of responsible attitude to their own health and the health of others as the highest social value, the formation of a high level of health of student youth. One of the main tasks of the modern education system is to form a high level of physical culture in students. According to the latest scientific data, up to 90% of students have serious health problems, 50% or more are on the dispensary*

register, every fifth student (in the humanities - every third, and sometimes even second) is considered to be as preparatory and special medical group or just can't be involved in physical activity; The level of more than 50% of young people studying in higher educational institutions of our country does not even meet the average level of the state standard of physical fitness, which guarantees stable health. This situation is due to the fact that for today's young people improving their health is not of paramount importance. At the same time, she does not have the necessary knowledge and life experience that would allow her to preserve her personality, to learn the optimal norms of life, based on the understanding of health as the greatest value. A significant part of the diseases of student youth has a so-called didactogenic nature, that is caused or provoked directly by the conditions of the educational process. In this situation, one of the main tasks of pedagogical education is to improve the physical culture of the student.

**Key words:** physical culture, health, self-improvement, person, student, self-development.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми підвищення рівня фізичної культури особистості пояснюється рядом суперечностей: між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у фізично здорових фахівців і недостатньою фізичною активністю їх під час навчання у вищій школі; між природним бажанням людини бути фізично здоровою і її знаннями про фізичне здоров'я ті вмінням його зберігати і зміцнювати.

Здоровий спосіб життя грає велику роль у розвитку духовної культури людини. Тільки ведучи здоровий спосіб життя людина може цілком реалізувати такі сторони духовного життя, як оптимізм, бадьорість духу, волюві якості. Дотримуючись здорових форм життєдіяльності, людина, може вільно переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

поняття "здоровий спосіб життя" так розкриває Водоп'янов В.І.: "здоровий спосіб життя людини є особливою суспільною цінністю, що являється основою активності особистості як міри діяльності, сутнісної соціальної якості, яка виявляє високий ступінь "включеності" індивіда в суспільні відношення".

Одне з важливих завдань суспільства - виховати фізично, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: "Гроші втратив - нічого не втратив, час втратив - багато втратив, здоров'я втратив - все втратив!". Чи інше: "Здоров'я - це ще не все, а все інше без нього - ніщо!" [7]. Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, алкоголь, тютюн. Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини [8].

Здоров'я - сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Здоров'я людини - цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя [9].

**Аналіз досліджень і публікація.** Проблеми фізичної культури посідали важливе місце у педагогічній спадщині видатних вчених, філософів минулого з найдавніших часів до наших днів. Так, звертаючись до праць Я.Коменського, Дж.Локка, Ж.-Ж.Руссо, Г.Сковороди, І.Песталоцці, К.Ушинського, П.Лесгафта, А.Макаренка, В.Сухомлинського, бачимо, як багато уваги вони приділяли саме фізичному здоров'ю своїх вихованців, фізичній активності, формуванню фізичної культури.

Питання фізичного розвитку й виховання дитини розглядаються у педагогічних працях Дж.Локка. У трактаті "Думки про виховання" він приділяє велику увагу умовам зміцнення й підтримання здоров'я дитини - фізичній активності, загартовуванню, режиму, сну і т.ін. Наголошує також на тому, що "тільки звичка загартовує тіло й робить його більш витривалим до холоду" [1,146].

Дж.Локк розглядає процес виховання людини як єдність фізичного, психічного й розумового розвитку; обстоє ідеї всебічного, гармонійного розвитку особистості; підкреслює єдність тіла й духу. Він говорить: "Здоровий дух у здоровому тілі - ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі... Той, у кого дух - нерозумний керівник, ніколи не знайде правильного шляху, а той, у кого тіло нездорове і слабе, ніколи не буде спроможним рухатися вперед по цьому шляху" [1,145].

Серед педагогів минулого, чії ідеї про розумовий і фізичний розвиток дитини дуже актуальні і в наш час, чільне місце належить видатному вітчизняному педагогу К.Ушинському. У праці вченого "Людина як предмет виховання" викладено принципи вивчення дитини, підкреслена необхідність знань педагогом анатомії, фізіології, медицини.

К.Ушинський в основі успішного навчання бачив, перш за все, здорову дитину, учня, тому що "всяка здорова дитина вимагає діяльності, до того ж серйозної діяльності; якщо тільки ця справа не перевищує її сил і не вимагає від неї такої постійності, яка не відповідає їй за віком" [6,277].

Передові погляди Ушинського, їх взаємообумовленість в галузі фізичного, психічного, розумового й морального виховання мають велике значення не тільки для школярів, але й для студентів.

Чимало уваги всебічному розвитку людського організму приділяв П.Лесгафт. Він підкреслював, що "тільки при гармонійному розвитку усіх органів організм людини спроможний удосконалюватись" [5,318].

Якщо ж наявне "сполучення розумової діяльності з надто слабким тілом, то таке порушення гармонії... спричиняється до безсилля зовнішніх виявлень: думка й розуміння можуть бути, але не буде потрібної енергії для послідовної перевірки ідей і наполегливого проведення й застосування їх на практиці" [5,318].

П.Лесгафт наголошував на тому, що "гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму має являти собою загальну мету виховання й освіти... освіта ж має на увазі систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток"

[5,319].

Надзвичайно цінним і важливим у його педагогічній системі було те, що він виявив зв'язок між фізичним вихованням і психічним розвитком. Петро Францович підкреслював, що тільки завдяки заняттям фізичною культурою можливе не тільки зміцнення здоров'я, але й формування деяких сторін особистості.

Вчений вважав надто важливим навчити дитину володіти й управляти собою, чергувати розумову працю з фізичною активністю: "...розумова й фізична діяльність мають бути у повній відповідності між собою" [5,318].

**Мета статті** теоретичний аналіз значення фізичної культури для здоров'я студента.

**Виклад основного матеріалу.** В житті українського народу переважаючими були традиції здорового способу життя. Культура здоров'я українців пронизує їх культуру праці і побуту, культуру спілкування і поведінки. Л.Вострокнутов вірно зазначає, що "протягом усієї історії в свідомості українського народу важливе місце займала цінність фізичного здоров'я... панував ідеальний образ фізично розвиненої людини, який іноді виступав як пульт фізичної сили" [2,12].

Одним з найголовніших компонентів народної педагогіки є фізичне виховання, тісно пов'язане як з розумовим, так і трудовим, бо успіх трудової діяльності людини великою мірою залежить від стану її здоров'я. В народі кажуть: "Здоров'я - всьому голова", "Найбільше багатство - здоров'я". Слід звернути увагу на те, що ще на ранніх етапах історії східних слов'ян фізичне виховання стало невід'ємною частиною їх традиційної культури.

Народна педагогіка емпіричним шляхом дійшла цілком об'єктивного висновку, що нормальний фізичний розвиток дитини є важливою умовою успішного здійснення трудового, морального, розумового й естетичного виховання. М.Стецьмахович вважає, що така увага народної педагогіки до фізичного виховання зумовлена тою великою роллю, яку воно відіграє у зміцненні здоров'я підростаючого покоління та забезпеченні його правильного фізичного розвитку, продовженні життя людини, формуванні у молоді ряду найважливіших морально-вольових якостей (витривалості, відваги, рішучості, наполегливості, дисциплінованості, потягу до праці, життєвого оптимізму, вміння переборювати труднощі тощо), у прищепленні санітарно-гігієнічних навичок, підготовці до участі в продуктивній праці та до захисту своєї Вітчизни [5,32-33].

Велике значення у фізичному вихованні приділялось загартуванню. Фізично загартована людина рідко або майже не хворіє інфекційними хворобами, витримує тривалі фізичні навантаження, легше переносить спеку і холод, вміє долати різні життєві знегоди тощо. Такі методи загартування, як перебування на свіжому повітрі, водні процедури, сонячні ванни, ходіння влітку босоніж в народі завжди підтримувались і заохочувались. Недарма слов'яни, які обожнювали свої знамена, призначали прапороносцями людей духовно багатих, фізично розвинених, високої культури. Заняття фізичною культурою і спортом завжди розглядались як найважливіша сторона у всебічному розвитку людини. Так, одним з головних завдань козацької педагогіки 16-18 століть було: підготувати фізично загартованих воїнів - захисників рідного краю.

Сьогодні проблема підвищення рівня фізичної культури студентів вищих навчальних закладів стоїть дуже гостро. З одного боку, тільки біля 10% студентів, що вступають до вищих навчальних закладів, не мають відхилень у стані здоров'я, а з другого, сам навчально-виховний процес може спричинити зміни функціонального стану організму студентів, виникнення хвороб.

До головних особливостей вузівської системи навчання й виховання слід віднести: входження у новий колектив; відрив від родини (мешкання в гуртожитку); необхідність самим організувати свій побут, планувати трудовий день; самостійне опанування нового навчального матеріалу і відсутність щоденного контролю за його засвоєнням; поява нових форм навчання й контролю.

У таких умовах багато дечого залежить від самого студента: від його вміння раціонально використовувати свій вільний час відповідно до основних вимогам здорового способу життя; від ступеня розвитку таких якостей, як почуття відповідальності, самодисципліна, самоконтроль; від потреби у збереженні й зміцненні фізичного здоров'я. За умов наявності цих характеристик у студентів виробляється індивідуальний стиль діяльності з урахуванням природних особливостей, стану здоров'я.

У свою чергу, як навчально-виховний процес вузу може опосередковано впливати на здоров'я студентів, так і здоров'я студентів багато в чому обумовлює їхнє успішне навчання у вузі. Тому постає проблема підвищення рівня фізичної культури студентів.

Сформувати у студентів принципово новий підхід до свого фізичного здоров'я, спрямований на його збереження й зміцнення, акцентувати увагу на можливостях свого організму, уміло використовувати фізичні навички, вправи, пропагувати ідеї здорового способу життя і дотримуватись їх самому - все це складові фізичної культури і культури здоров'я студента в цілому.

Фізичне здоров'я є одним з головних критеріїв фізичної культури, але фізична культура це не тільки рівень фізичної активності. Вона визначається ставленням людини до самої себе, знанням своїх конституціональних, соматичних, фізіологічних та індивідуальних особливостей; її умінням удосконалювати ці особливості на базі глибоких медико-валеологічних знань і тим самим сприяти збереженню й зміцненню фізичного здоров'я. Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.). При цьому поняття "фізичне здоров'я" пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності [5,6].

Про фізичне здоров'я студента говорять порівняно прості й доступні, але інформативні показники:

- відповідальність маси тіла зросту, типу статури;
- виконання вікових нормативів з допустимими коливаннями артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, частоти дихання;
- частота гострих респіраторних захворювань;
- відсутність або наявність загострень при хронічних захворюваннях, проведення протирецидивного лікування;
- відповідність біологічного віку належному біологічному вікові.

В умовах сучасного життя надмірна вага набула характеру соціальнозначущої патології. Навіть незначне збільшення маси тіла приводить до порушень обміну речовин, збільшує навантаження на серце і, за сучасними даними, служить фактором ризику розвитку багатьох серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, хвороб шлунково-кишкового тракту, шляхів жовчовиведення тощо. Найважливішими показниками фізичного здоров'я студента є: артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД). Часто у студентів ці показники у стані спокою знаходяться у межах норми, а при фізичному навантаженні значно перевищують її і гранично допустиму межу швидкісного режиму (розраховується індивідуально, виходячи з віку і ЧСС). Це свідчить про недостатню натренованість організму, яка також є передумовою погіршення фізичного здоров'я. Одним з показників фізичного здоров'я можна вважати біологічний вік (БВ). Цей показник найімовірніше доповнює останні, оскільки в наш час питання використання методики визначення біологічного віку для характеристики стану здоров'я людини залишається спірним.

Часті респіраторні захворювання (частіше 2-х разів на рік) виникають за умови зниження опірності організму інфекціям, зниження активності імунної системи, нестачі вітамінів, на фоні перевтомлення і т.ін. Вони розвиваються у тих, хто нехтує загартовувальними процедурами, веде малорухомий спосіб життя, мало буває на свіжому повітрі, неправильно харчується. Всі ці негативні фактори властиві більшості студентів і створюють передумови для розвитку різних захворювань.

Наявність хронічних захворювань говорить про понижений рівень здоров'я індивіда, а часті загострення - про його низьку культуру. Тому не наявність хронічного захворювання, а відсутність його загострень характеризує рівень фізичного здоров'я і є найважливішим показником фізичної культури студента. Розглянувши значущість фізичної культури для здоров'я студента ми визначили педагогічні умови підвищення її рівня, а саме:

1. Координація цілей формування фізичної культури і вищої освіти в цілому.
2. Постійне спонукання студентів до потреби зміцнення свого фізичного здоров'я.
3. Організація самостійної діяльності студентів з питань здорового способу життя, фізичної активності.
4. Синтез розмаїття наукових знань про фізичне здоров'я, способи його зміцнення й формування, а також знань з психології, педагогіки, медицини, екології, фізичного виховання і, у зв'язку з цим, розробка інтегрованих курсів.
5. Формування фізичної культури з урахуванням визначеного її рівня у кожного студента, а також вікових та індивідуальних особливостей студентів.

**Висновок.** Фізична культура має для здоров'я студента велике значення, бо обумовлює його ставлення до самого себе, стимулює до саморозвитку і самовдосконалення. Визначена залежність між рівнем фізичної культури та фізичним і психічним здоров'ям особистості, рівнем її працездатності і успішності у навчанні. Саме тому цій проблемі приділялося і приділяється багато уваги з найдавніших часів до наших днів.

**Подальші дослідження** стосовно даної проблеми можуть бути пов'язані з визначенням особливостей формування фізичної культури у юнаків і дівчат, з визначенням мотивів її формування, з ціннісним відношенням до власного здоров'я.

#### Література

1. Педагогическое наследие: Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. / Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джуринский. - М.: Педагогика, 1989. - 416 с.
2. Вострокнутов Л.Д. Фізична культура в Україні з часів Київської Русі до початку ХХ ст: Соціально-нормативний аспект: Автореф. дис. ... канд. наук: 12.00.1. - Харків, 1999. - 16 с.
3. Грибан В.Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В.Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. - № 2. - С. 130-132.
4. Дубогай О.Д. Перспективи розвитку технологій фізичного виховання студенток / О.Д. Дубогай // Зб.: Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах. - Кіровоград, 2001. - С. 117-123.
5. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания / Под ред. М.П. Ивановой. - М.: Изд-во "Ин-т практ. психологии", Воронеж: МОДЭК, 1998. - 416 с.
6. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т., Т. 2. / Под ред. А.И. Пискунова - М.: Педагогика, 1974. - 438 с.
7. Golod N. Level of physical activity of students / Golod N. // Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical training, sport and human health. - L.: LDUFK, 2013. - Issue 17. - Vol. 3. - 90 - 95 p.
8. Dolzhenko L. Optimization of physical training in higher education institution considering the level of physical health / Dolzhenko L. // The Olympic sport and sport for all: The IVth international scientific congress. - K., 2000. - 362 p.
9. Dubovoi O.V. Formation of health culture of students in modern conditions of education / Dubovoi O.V. // Theory and practice of physical training. - 2012. - Ni 1. - 174 -183 p.

#### Reference

1. Pedagogical heritage: Comenius J.A., Locke D., Rousseau J.-J., Pestalozzi I.G. / Comp. V.M. Clarin, A.N. Dzhurinsky. - M.: Pedagogika, 1989. -- 416 p.
2. Vostroknutov LD Physical culture in Ukraine from the times of Kievan Rus to the beginning of the XX century: Socio-normative aspect: Author's abstract. dis. ... Cand. Science: 12.00.1. - Kharkiv, 1999. - 16 p.
3. Griban V.G. Analyze will become healthy students of the most important pawns / V.G. Griban, T. Kutek // Sports Visnik of Pridniprov'ya, 2010. - No. 2. - P. 130-132.
4. Dubogai OD Perspectives of development of technologies of physical education of students / OD Dubogai // Coll.: Actual problems of valeological education in educational institutions of Ukraine in modern conditions. - Kirovograd, 2001. - P. 117-123.
5. Lesgaft P.F. Psychology of moral and physical education / Ed. M.P. Ivanova. - M.: Publishing house "Institute of practical training. psychology", Voronezh: MODEK, 1998. - 416 p.
6. K.D. Ushinsky Selected pedagogical works: In 2 volumes, T. 2. / Ed. A.I. Piskunov - M.: Pedagogy, 1974. -- 438 p.