

навички які допомагають протистояти спортсменам на змаганнях створюють умови впевненості в собі бути опорою ближнім, приймати важливі рішення в найкоротший час.

Висновки. Отже, омолодження спорту на прикладі єдиноборств відбувається загалом за зміни соціальних умов, в яких перебуває сучасне суспільство. Перше це те, що скорочується так зване «спортивне життя» спортсменів, зараз в переважній більшості спортом займаються у шкільні роки, з початком вступу до вищих навчальних закладів більшість спортсменів виходить зі спорту, перестає брати участь у змаганнях, або продовжує тренувальні заняття в режимі підтримання загальної фізичної форми. Друге це недостатня фізична освіта в дошкільних і шкільних закладах, яку батьки намагаються компенсувати за рахунок відведення дітей до спортивних секцій у віці значно молодшому ніж рекомендовано у відповідних програмах підготовки з видів спорту.

Перспективами подальшого дослідження є визначення впливу силової підготовленості на змагальну результативність спортсменів з єдиноборства.

Література

1. Байрамов Р. Проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конференції* (Харків, 7–8 грудня 2017 р.). Харків : ХДАФК, 2017. С. 297–301.
2. Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 138–144.
3. Краснянський К. В., Кропивницька Т. А. Організаційні основи всеукраїнських комплексних змагань з неолімпійських видів спорту. *Матеріали XII Міжнародної конференції молодих вчених «МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»* (17 травня 2019 р.). Київ. С.28–30.
4. Леонов Я. В., Путятіна Г. М. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 5. С. 29–34.
5. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» редакція від 27.06.2018. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=993-2008-%EF>

Reference

1. Bairamov R. (2017) Problemy ta perspektyvy rozvytku neolimpiiskoho sportu v Ukraini [Problems and prospects of development of non-Olympic sports in Ukraine]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy XVII Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii* (Kharkiv, 7–8 hrudnia 2017 r.). Kharkiv : KhDAFK, S. 297–301.
2. Dolbysheva N.H. (2014) Osnovni napriamy neolimpiiskoho sportu. [The main directions of non-Olympic sports] *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No.1. S. 138–144.
3. Krasnianskyi K. V., Kropyvnytska T. A. (2019) Ohanizatsiini osnovy vseukrainskykh kompleksnykh zmahan z neolimpiiskykh vydiv sportu [Organizational bases of all-Ukrainian complex competitions in non-Olympic sports]. *Materialy XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh «MOLOD TA OLIMPIISKYI RUKh»* (17 travnia 2019 r.). Kyiv. S.28–30.
4. Leonov Ya. V., Putiatina H. M. (2014) Stratehichni perspektyvy rozvytku neolimpiiskoho sportu v Ukraini [Strategic prospects for the development of non-Olympic sports in Ukraine]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. No. 5. S. 29–34.
5. Polozhennia «Pro dytiacho-yunatsku sportyvnu shkolu» redaktsiia vid 27.06.2018. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=993-2008-%EF>

УДК 378.016:613.9-057.87

Сембрат С. В.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивних ігор**

**Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна
Погребний В.В.**

**старший викладач кафедри спортивних ігор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна**

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

У статті особливості формування здорового способу життя у молодого покоління розкривається сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Розглянуто особливості формування здорового способу життя в сучасній молоді, зокрема студентства.

Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я майбутніх поколінь. І тому збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Одним з ефективних шляхів покращення стану здоров'я молоді є створення умов для формування її здорового способу життя. Тому одним із пріоритетних напрямів виховання дітей та молоді, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я молодого покоління.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді потребує усвідомлення ними ролі рухової діяльності, що проявляється у формі фізичних вправ, ходьби, її впливу на формування необхідних вмінь та навичок, на розвиток фізичних здібностей, поліпшення стану здоров'я, підвищення працездатності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, шкідливі звички.

Сембрат С.В., Погребной В.В. Особенности формирования здорового образа жизни у молодого поколения. В статье особенности формирование здорового образа жизни у молодого поколения раскрывается сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Рассмотрены особенности формирования здорового образа жизни у современной молодежи, в частности студенчества.

Здоровье студентов имеет важное значение как для современности, так и для будущего. Кроме того, студенты - это будущие отцы и матери детей, и поэтому они несут потенциал здоровья будущих поколений. Поэтому сохранение и улучшение здоровья студенческой молодежи является важнейшей задачей современности.

Одним из эффективных путей улучшения состояния здоровья молодежи является создание условий для формирования его здорового образа жизни. Поэтому одним из приоритетных направлений воспитания детей и молодежи, которые определены Национальной доктриной развития образования, является формирование положительной мотивации на здоровый образ жизни, культуры здоровья молодого поколения.

Проблема формирования здорового образа жизни охватывает широкий спектр вопросов. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи требует осознания ими роли двигательной деятельности, проявляется в форме физических упражнений, ходьбы, ее влияния на формирование необходимые умения и навыков, на развитие физических способностей, улучшение состояния здоровья, повышение работоспособности.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.

Sembrat S., Pogrebnoy V. Features of forming a healthy lifestyle in the younger generation. The article features the formation of a healthy lifestyle in the younger generation reveals the essence of the concepts of "health", "healthy lifestyle". Features of formation of a healthy way of life at modern youth, in particular students are considered.

Student health is important for both the present and the future. In addition, students are the future parents and mothers of children, and therefore they have the potential for the health of future generations. That is why maintaining and improving the health of student youth is the most important task of our time.

One of the effective ways to improve the health of young people is to create conditions for the formation of their healthy lifestyle. Therefore, one of the priority areas of education of children and youth, defined by the National Doctrine of Education, is the formation of positive motivation for a healthy lifestyle, health culture of the younger generation.

The problem of forming a healthy lifestyle covers a wide range of issues. Preserving and strengthening the health of student youth requires awareness of the role of physical activity, which manifests itself in the form of exercise, walking, its impact on the formation of necessary skills, development of physical abilities, improving health, improving efficiency.

Key words: health, healthy way of life, bad habits.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. А вже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І. П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслжити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму [1, с. 223].

Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У другій половині XIX - першій половині XX ст. розробленням теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя займалися багато вчених. Зокрема, в цей час були визначені теоретичні основи розгляданого процесу: відношення душі і тіла (К. Ушинський, П. Юркевич, Г. Ващенко); природовідповідність і гармонійність у тіловихованні (О. Духнович, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Г. Ващенко); зв'язок оздоровчої роботи з різними напрямками виховання: фізичним і трудовим (М. Демков), естетичним (Г. Ващенко), релігійним (П. Юркевич), гігієнічним, родинним (К. Ушинський, Г. Ващенко, В. Сухомлинський), патріотичним (І. Боберський, О. Тисовський, Г. Ващенко, А. Макаренко).

Із зарубіжних вчених проблему здорового способу життя досліджували Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Бега, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенка, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу - антропологічна катастрофа, стверджує український вчений О. І. Сібіль [2, с. 6]. Сутність цього явища пов'язана з тим біологічним законом, відповідно до якого визначено, що кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований у процесі еволюції. На нашій Землі склалося так, що людська діяльність упродовж XX століття і на початку XXI ст. не лише не протидіяла формуванню передумов антропологічної катастрофи, а навпаки – сприяла їх розвитку. За сучасними уявленнями, здоров'я розглядається не як суто медична, а як комплексна проблема, складний феномен глобального значення, тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем. Великий тлумачний словник сучасної української мови здоров'я пояснює як стан організму, при якому функціонують усі його органи. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [3, с. 9]. Тому здоров'я розглядається не лише як ресурс, а як мета життя.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну [4, с. 4; 5, с. 6]. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

1. Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

2. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

3. Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання.

4. Духовне здоров'я (душевне) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя та свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. В. О. Сухомлинський надавав великого значення духовному здоров'ю особистості. У книжці «Як виховати справжню людину» він наголошував на тому, що «духовне багатство людини – один з найважливіших показників її всебічного розвитку».

З позицій викладеного, розуміння феномену здоров'я людини походить від визначення поняття «здорового способу життя». Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя, близько 40% - соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування [6]. Доцільним буде спинитися на визначенні поняття «здоровий спосіб життя». Поняття «здоровий спосіб життя» ще в декларації Алма-Атинської Міжнародної конференції охорони здоров'я 1978 р. було визначено як «...все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту» [7].

Здоровий спосіб життя містить у собі такі основні елементи:

- плідну працю;
- раціональний режим праці і відпочинку (при правильному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці;

- викорінювання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї молодого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей;

- оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та благотворно впливає на нервову систему;

- раціональне харчування, особливо це стосується студентства, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. Коли мова йде про раціональне харчування, варто запам'ятати два основні закони, порушення яких є небезпечним для здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах.

-особиста гігієна містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття, режим дня, дотримання яких виробляє чіткий ритм функціонування організму і створює найкращі умови для роботи та відновлення сил;

- загартування людини полягає в тому, що під впливом температурних впливів, за допомогою природних факторів (сонце, повітря, вода), організм поступово стає несприйнятливим до простудних захворювань і перенагрівання, що надає змогу людині легше переносити фізичні та психічні навантаження, менше стомлюватися, зберігати високу працездатність і активність.

Отже, при дотриманні всіх цих умов здорового способу життя кожна людина створює великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.

На сьогоднішній день практично кожна людина має масу справ і обов'язків. Часто їй бракує часу навіть на свої справи. У результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває про головні істини - вона забуває про своє здоров'я. У студентів багато причин для втрати здоров'я: 1) емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчального процесу: перевантаження програмним матеріалом, складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; 2) інтенсивний негативний вплив середовища існування: зростання почуття невпевненості, заниженої самооцінки, агресії, невдоволення собою і світом, які «придушуються» тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами тощо.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, психологічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у всьому світі загалом, так і, зокрема, в Україні. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що зменшується вік дітей, які починають курити, вживати алкоголь, інші наркотичні речовини, рано починають статеве життя.

За даними офіційної статистики, сьогодні в Україні вживають наркотики 128 тис. осіб, з яких 60% - молодь і підлітки, 13% - діти віком від 11 до 14 років; кожний другий підліток курить, а кожний третій - має досвід вживання алкоголю. Низькою залишається сексуальна культура молодих людей, що негативно позначається на стані їхнього репродуктивного здоров'я. Неправної шкоди здоров'ю дітей та молоді завдають хвороби, які передаються статевим шляхом. Поширеність їх зростає з кожним роком. Триває погіршення епідемічної ситуації щодо ВІЛ/СНІДу, який вражає насамперед молодь. Згідно з офіційними даними, на квітень 2016 р. в Україні зареєстровано понад 91 тис. ВІЛ-інфікованих людей: кількість ВІЛ-інфікованих збільшилась у чотири рази порівняно з 2006 р. Руїнівного впливу завдають психіці підростаючого покоління й теле, відеопродукція, комп'ютерні ігри з демонструванням жаків, насильства, статевої розпусти. Кожна молода людина, внаслідок різних життєвих обставин, підпадає під вплив саме того інформаційного середовища, яке вона бачить навколо себе, і її суспільна мораль, позиція, переконання, життєві установки, поведінка не завжди формуються в корисному для себе та оточуючих напрямі.

Щоб відповісти на питання, як сучасне студентство ставиться до здорового способу життя, які цінності та пріоритети воно має, серед студентів I-IV курсів природньо-технологічного факультету денної форми навчання Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди було проведено дослідження, метою якого була оцінка ціннісномотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я.

За результатами анкетування можна зробити висновок, що нездоровий спосіб життя більшість студентів почали вести з 14-16 років, а більша половина опитуваних погано поінформована щодо ведення здорового способу життя та не вбачають загрозливою проблему недодержання здорового способу життя. Негативний вплив на здоров'я студентської молоді мають шкідливі звички. Встановлено, що значна частина молодих людей досить прихильно ставиться до вживання алкоголю (80%), тютюнопаління (72%), наркотичних речовин (куріння марихуани) (16%), нестримана сексуальна поведінка спостерігається у 48% респондентів і лише 20% опитаних сказали, що не мають шкідливих звичок. На запитання анкети «Чи вважаєте Ви, що ситуація зі шкідливими звичками набула загрозливого стану для нації?» позитивну відповідь дали 32%, 36% відповіли «ні», 38% - «не знаю». Анкетування показало, що на питання «Як Ви вважаєте, вживання алкоголю провокує виникнення конфліктів, асоціальних вчинків?» 34% респондентів відповіли «завжди», 30% студентства - «дуже часто», 28% - «інколи» і 14% - «ніколи».

Такий тривожний стан, що стався у студентів з означеного питання, вимагає доповнити систему заходів щодо усунення шкідливих звичок засобами фізичного виховання, пропаганди здорового способу життя, боротьби з гіподинамією, залучення до активних форм відпочинку.

У багатьох навчально-виховних закладах питання, пов'язані зі здоров'ям, розглядаються на заняттях з навчальних предметів або факультативів. І далеко не в усіх закладах освіти проводиться постійна та систематична робота з озброєння молоді навичками привчання їх до здорового способу життя. Тому необхідно проводити в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямованого на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Висновки. Традиційні методи профілактики шкідливих звичок та різного роду узалежнень, пов'язані із заборонами, менторським напучуванням, давно дискредитували себе. У навчальних закладах повинна здійснюватися постійна і цілеспрямована робота з молоддю з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували переглянути пріоритети власного життя. Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від таких важливих складових: 1) виховання в студентів інтересу до знань фізичними вправами; 2) озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатися фізкультурою; 3) практичне навчання студентів кожен день самостійно займатися фізичними вправами; 4) створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; 5) підвищення педагогічної культури батьків (консультування батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї тощо); 6) підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; 7) інтеграція та координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій щодо широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя молоді; 8) залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини, популяризації притаманних українському народові загальнолюдських цінностей, запобігання негативному впливові на систему цінностей інформації, що містить елементи жорстокості та насильства; 9) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування здорового способу життя в молодого покоління.

Література

1. Васильева Р. Ю. Формування здорового способу життя студентів при вивченні дисципліни "безпека життєдіяльності" у ВНЗ. Вісник Житомирського державного університету. 2010. Випуск 50. С. 151-154.
2. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2002. № 2. С. 38-42.
3. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в ВУЗе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическое воспитание студентов. 2012. № 3. С. 70-73.
4. Кундиев К.И. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения. V/Zdrowie: istota, diagnostyka i strategia /drowotne: Materialy Miedzynarod. Konf. 2001. – S. 31-34.
5. Яременко О. О., Вакулєнко О. В., Галустян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства. Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж. 2004. 164 с.

References

1. Vasilieva RY (2010), "Formation of a healthy lifestyle of students in the study of the discipline "life safety" in higher education". Bulletin of Zhytomyr State University. Issue 50. pp. 151-154.
2. Vlasyuk G.(2002), "Student self-government in the formation of a healthy lifestyle by means of physical culture". Physical education at school. № 2. pp. 38-42.
3. Kosheleva EA (2012), "Organizational and methodological conditions for building the process of physical education in the university as a factor in motivating students to engage in physical education". Physical education of students. № 3. S. 70-73.
4. Kundiev KI (2001), "Rationale for the National Program "Healthy Lifestyle and Disease Prevention". V / Health: essence, diagnostics and strategy / wood: Materials Miedzynarod. Conf. P. 31-34.
5. Yaremenko OO, Vakulenko OV, Galustyan Yu. M. (2004), "Formation of a healthy way of life of youth: strategy of development of the Ukrainian society". State. Institute of Family and Youth Problems, Ukr. Inst. of Soc. research. 164 p.

УДК 796.015.132 - 057.87

Соломонко А.О.
керівник фізичного виховання,
Львівський кооперативний коледж економіки і права, м. Львів,
Ханікянц О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів
Римар О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів
Семенова Н.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського,
Медичний коледж Львівського національного медичного університету
імені Данила Галицького, м. Львів

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті подано оцінку рівня фізичної підготовленості студентів I року навчання закладів фахової передвищої освіти. Проаналізовано результати виконання контрольних вправ, які характеризують витривалість, гнучкість, силові, швидкісні та швидкісно-силові якості. Встановлено, що рівень загальної витривалості та сили м'язів верхнього плечового поясу та тулуба учасниць експерименту є низьким, у той час як у хлопців, є, однозначно, кращими, але не досконалими. Розвиток швидкості й швидкісно-силових якостей у студентів-учасників експерименту, в цілому, відповідає середнім віковим нормам та, у переважній кількості студентів, знаходиться в межах середнього і достатнього рівнів компетентності. Розвиток гнучкості у хлопців, також, відповідає середнім віковим нормам, натомість переважна кількість дівчат продемонстрували низький рівень розвитку гнучкості. З'ясовано, що рівень розвитку фізичних якостей у дівчат та хлопців є не збалансованим і вимагає оптимізації процесу їхньої фізичної підготовки.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовленість, рівні компетентності, заклади фахової передвищої освіти.

Соломонко А.А., Ханікянц Е.В., Рymar О.В., Семенова Н.В. Оцінка физической подготовленности студентов первого года обучения учрежденный профессионального довысшего образования. В статье подана оценка уровня физической подготовленности студентов первого года обучения учрежденный профессионального довысшего образования. Проанализированы результаты выполнения контрольных упражнений, характеризующих выносливость, гибкость, силовые, скоростные и скоростно-силовые качества. Установлено, что уровень общей