

3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 2. - С. 45-47.
4. Велла М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2015. - 969 с.
5. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВолГУ, 2005. - 316 с.
6. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований / В.Э. Занковец – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
7. Кузнецов А. Анатомия фитнеса / А. Кузнецов. – М.: Феникс, 2008. – 224 с.
8. Просто фитнес. 5 фактов о пользе, вреде и противопоказаниях сайкл занятий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://prostofitness.com/dlya-rohudeniya/cardio/trenazhery/velotrenazher/>
9. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
10. Спортивная энциклопедия. Сайкл-тренажер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportwiki.to/Сайкл-тренажер>
11. Dr. Howie Wenger Army Fitness Manual / Dr. Howie Wenger, Mr. Gord Stewart – Ontario: Command, 2005. – 118 p.
12. Suzanne Schlosberg Fitness For Dummies, 3rd Edition / Suzanne Schlosberg, Liz Neporent, M.A., Tere Stouffer Drenth. – Indiana: Wiley Publishing, 2005. – 434 p.

УДК 796.011.3:613.9-057.875

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ткачук В.П., Степанюк С.І.,\* Юськів К. В.\*\* , Голенко Н. М.\*\* ,  
Юськів С. М.\*\*\*

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного  
університету фізичного виховання і спорту України  
Херсонський державний університет\**

*Херсонський факультет Одеського державного університету внутрішніх  
справ\*\**

*Херсонська державна морська академія\*\*\**

**Анотація.** В статті проаналізовано ефективність впровадження заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** заходи, фізична культура, студенти, фізичне виховання, здоров'я.

**Аннотация.** Ткачук В.П., Степанюк С.И., Юськив Е.В., Голенко Н.Н., Юськив С.Н. Внедрение мероприятий, направленных на повышение осведомленности по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи. В статье проанализирована эффективность внедрения мероприятий, направленных на повышение осведомленности по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** мероприятия, физическая культура, студенты, физическое

воспитание, здоровье.

**Annotation.** Tkachuk V.P., Stepanyuk S.I., Yuskiv K.V., Holenko N.N., Yuskiv S.N. **Implementation of measures intended to improve awareness to store and store health of student youth.** *The article analyzes the effectiveness of implementing measures aimed at raising awareness about the preservation and strengthening of student's health.*

**Keywords:** *measures, physical culture, students, physical education, health.*

**Постановка проблеми.** Переважна більшість опитуваних студентів вважають забезпечення здоров'я першочерговою справою медичних установ [5]. Проте у половині своїх проблем зі здоров'ям, як засвідчує ряд авторів, людина може звинувачувати тільки себе і свій спосіб життя. На заваді даному процесу стають педагогічні, економічні та соціальні умови. А саме, зміст навчального матеріалу та рівень підготовки викладацького складу недостатній для здійснення формування культури здоров'я студентів [1, 3]. Нераціональне розподілення навантаження на студента призводить до перевтоми. Соціальна реклама більше підтримує нездоровий спосіб життя, мова йде про рекламу тютюнових виробів та алкоголю, насилля, жорстокість страх домінує у інформаційних мережах. Студенти через недостатнє матеріальне забезпечення поєднують навчання і роботу, що негативно відбивається на їхній успішності.

Домінуючими для сучасної молоді є матеріальні цінності, це є оптимальним показником, оскільки в сьогоденні суспільно-політичних умовах навіть повнолітній людині важко бути матеріально незалежною, а матеріальна залежність підсвідомо зумовлює відповідну моральну залежність, в тому числі і стосовно способу життя та ставлення до власного здоров'я [6].

Тому питання обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я для багатьох студентів є питанням неактуальним оскільки вони більше зайняті вирішенням першочергових, на їх думку, завдань, а саме навчання для можливості отримання стипендії що дозволить забезпечувати свої первинні потреби [2, 3].

На нашу думку, дієвим засобом у залученні та оздоровленні різних верств населення, і зокрема, студентської молоді є вплив на їхню свідомість.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Теорія інтересу розглядається в працях цілого ряду психологів і педагогів: Б.Г. Ананьєва, М.Ф. Беляєва, Л.І. Божовича, А.К. Маркової, С.Л. Рубінштейна, В.Н. Мясичева, М.М. Цветкова, Г.І. Щукіної і ін.

Проблемі формування інтересу присвячені дослідження А.П. Архіпової, Ю.К. Кабанського, М.Ф. Беляєва, В.Б. Бондаревського, Н.І. Гамбург, А.А. Льовіна, В.М. Максимової, Ф.К. Савиної та ін.

Тому ми поставили собі за мету теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити заходи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду формування правильної

життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

2. Методи соціологічно-педагогічного опитування констатуючого характеру.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились впродовж першого семестру 2018-2019 навчального року на базі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, Херсонського державного університету, Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ та Херсонській державній морській академії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основним завданням сучасних вищих навчальних закладів є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу майбутнього молодого покоління, що передбачає виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, психічно і фізично здорової особистості студента. Саме тому навчально-виховний процес студентів повинен передбачати педагогічні умови для розвитку у них знань, певних ставлень, поведінкових норм та практичної їх реалізації.

Таким чином, ефективність реалізації мети освіти і прогностичних завдань, кожної зі складових системи навчального процесу залежить від умов, що об'єктивно впливають на процес формування особистості. Умови навчання – наявність відповідних обставин для ефективного здійснення навчального процесу.

Система знань, що розширюватиметься в багаторічному навчальному процесі фізичного виховання, сприятиме розвитку інтелекту студентів та збагаченню їхньої культури. Для вирішення завдань дослідження нами розроблені заходи, що сприятимуть підвищенню обізнаності у питаннях здоров'я, ролі фізичних вправ та, як наслідок, формуванню культури збереження та зміцнення здоров'я, як найвищої життєвої цінності (рис. 1.).



**Рис. 1. Заходи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я**

Розроблені нами заходи, зокрема лекція і буклет були впроваджені у навчальний процес студентів. Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Ставлення студентів до власного здоров'я до та після педагогічного експерименту**

Питання	До експерименту	Після експерименту
Позитивна думка про негативний вплив шкідливих звичок	41,1	80,6
Відвідував би заняття ФВ, якщо вони був би не обов'язковими?	48,8	69,6
Позитивна думка про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини	32,8	63,3

Отже, як свідчить інформація, представлена в таблиці 1, розроблені нами заходи підтвердили свою ефективність, що відображається у суттєвому покращенні ставлення, як до занять фізичними вправами, так і до негативного впливу шкідливих звичок.

Отже, результати проведеного нами дослідження дають підстави твердити про позитивні зміни щодо впливу на свідомість студентської молоді, зокрема підвищенні обізнаності у питаннях позитивного впливу фізичних вправ на організм людини та негативній дії шкідливих звичок.

Однак вимагають подальших наукових досліджень питання щодо практичної активної діяльності як наслідок засвоєння теоретичного матеріалу. Тому, без сумніву, ця тема має логічне продовження і неабияке практичне значення для теорії і практики фізичного виховання.

**Висновки.** Результати проведеного експерименту підтвердили ефективність розроблених нами заходів щодо підвищення обізнаності з питань здоров'я, позитивного впливу фізичних вправ на організм людини та негативній дії шкідливих звичок. Так, до експерименту 41,1% опитаних респондентів негативно сприймали дію шкідливих звичок, а після його проведення – 80,6%. Зауважимо, що до впровадження заходів більше чверті студентів позитивно оцінювали вплив фізичних вправ на організм, а після прослуховування лекції збільшилося вдвоє кількість студентів, котрі змінили свою думку на позитивну.

**Перспективою подальших наукових досліджень** будуть питання щодо практичної активної діяльності як наслідок засвоєння теоретичного матеріалу.

**Література**

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Ю. С. Бойко. – Умань, 2015. – 268 с.
2. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. М. Ізбаш. – Умань, 2017. – 20 с.
3. Преображенская О.Н. Теоретические основы исследования проблемы культуры здоровья / О.Н. Преображенская // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №1.– С. 87–

90.

4. Самарин А. В. Теоретическая модель формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в дискурсе культуры здоровья / А. В. Самарин, Л. Л. Мехришвили // Здоровье и образование в XXI веке, 2016. – Т. 18, № 2. – С. 816–820.

5. Степанюк С.І. Медичні проблеми здоров'язбереження / Степанюк С.І., Ломака Ж.М., Лукьянченко М.І. Шатинська О.В. //Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фізкультури (фізкультура і спорт)” / Зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. - Том 1 – Вип. 5 к (86) 17. – С. 328-331.

6. Степанюк С.І. Роль оздоровчих заходів у формуванні основ здорового способу життя / С.І.Степанюк, І.В.Городинська, Ю.А. Грабовський, І.Б. Зазуляк // Наук. часопис НПУ М.П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фіз.. культури (фіз.. культура і спорт)” / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Том 1 – Випуск 5 к (86) 17 – С. 324-328.

УДК 796:035:613.97-055.2

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ЗАСІБ ЇЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Товстоган В.С.

*Херсонський державний університет*

**Анотація.** В статті висвітлено засоби та форми зміцнення фізичного здоров'я у дітей з порушенням фізичного та (або) психічного розвитку в процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне виховання, дитина з особливими освітніми потребами.

**Аннотация.** Товстоган В.С. Физическое воспитание ребенка с особыми образовательными потребностями как средство его психофизического здоровья. В статье определены основные пути укрепления физического здоровья детей с нарушением физического и (или) психического развития в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, ребенок с особыми образовательными потребностями.

**Abstract.** Tovstogan V.S. Physical education of a child with special educational needs as a means of his psychophysical health. The article defines the main ways of improving the physical health of children with impaired physical and (or) mental development in the process of physical education.

**Keywords:** health, physical education, child with special educational needs.

**Постановка проблеми.** В процесі фізичного розвитку дітей з порушенням фізичного та (або) психічного розвитку, прослідковуються загальні тенденції, що характерні для їхніх однолітків з нормативним розвитком. Поряд із тим спостерігається й безліч порушень, в основі яких лежить дифузне ураження кори головного мозку чи інші негативні впливи. Ці порушення знаходять своє вираження в ослабленні організму, у порушеннях соматика, більшої схильності до простудних та інфекційних захворювань, у загальному фізичному