

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Матеріали  
регіональної науково-практичної конференції*



Частина друга

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Державний заклад  
„Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”  
Інститут фізичного виховання і спорту

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Матеріали  
регіональної науково-практичної конференції*

2 – 3 квітня 2013 року  
м. Луганськ

У двох частинах

**Частина друга**

Луганськ  
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”  
2013

**УДК 613 + 615.8 + 796**  
**ББК 51.204.0 + 53.54 +75**  
**К90**

**Р е д а к ц і й н а   к о л е г і я :**

**Шинкарьов С. І.**, канд. біол. наук, доцент  
*(головний редактор)*

**Максименко І. Г.**, д-р пед. наук, професор

**Максименко Г. М.**, д-р пед. наук, професор

**Зюзін В. О.**, д-р мед. наук, професор

**Ротерс Т. Т.**, д-р пед. наук, професор

**Виноградов О. О.**, канд. мед. наук, доцент

**Іванюра І. О.**, д-р біол. наук, професор

**К90 Фізичне виховання та здоров'я студентів** : матеріали регіон. наук.-  
практ. конф. (2 – 3 квітня 2013 р., м. Луганськ) : у 2 ч. / за заг. ред.  
А. В. Радченко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса  
Шевченка”, 2013. – Ч. 2. – 178 с.

У збірнику представлено статті з проблем культури здоров'я,  
реабілітації, фізичного виховання та спорту.

Матеріали конференції адресовано фахівцям з фізичного виховання  
та спорту, фізичної реабілітації, валеології, викладачам та студентам  
вищих навчальних закладів.

**УДК 613 + 615.8 + 796**  
**ББК 51.204.0 + 53.54 +75**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол №9 від 26 квітня 2013 року)*

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013

## ЗМІСТ

<b>Максимова Н. В., Пантыкина Н. И.</b> Влияние двигательной активности на долголетие человека.....	7
<b>Максимова Н. В., Савченко А. Г.</b> Влияние физических упражнений на показатели успеваемости школьников.....	11
<b>Мельничук А. И.</b> Травматизм на уроках физической культуры.....	16
<b>Назаров В. О.</b> Проблеми фізичного виховання в навчальних закладах України.....	22
<b>Нестерова М. Г.</b> Основы техники нападающих ударов в настольном теннисе...	26
<b>Нестерова М. Г.</b> Особенности психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.....	29
<b>Ніколасва О. О., Авксентієв Л. Ф.</b> Соціальна адаптація та самореалізація студентів ВНЗ з обмеженими психофізичними можливостями.....	32
<b>Николаева Е. А., Авксентиев Л. Ф.</b> Физическое воспитание студентов в вузах США.....	36
<b>Ніколайчук І. Ю.</b> Формування духовно-фізичних якостей особистості засобами музики.....	39
<b>Олейникова Ю. А., Пампура О. С.</b> Движение – это жизнь.....	45
<b>Отравенко О. В., Михайленко М. С.</b> Використання технічних засобів у практиці фізичного виховання учнівської молоді.....	47

<b>Очкалов О. Ф.</b> Методика проведення релаксації.....	53
<b>Павлова Ю. Г.</b> Паралимпійський спорт.....	57
<b>Пащенко В. Г., Никифоров А. Е., Сеногонова Л. И., Левченко Г. Ф., Астафьев В. В., Кондра В. М.</b> Новые реабилитационные технологии академика В. Г. Пащенко .....	63
<b>Подрезова А. Л., Галдун Т. И., Юрченко О. П.</b> Состояние кожи – зеркало здоровья.....	68
<b>Радченко А. В. Чехова В.Э.</b> Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи.....	74
<b>Радченко А. В., Грищенко Н. С.</b> Физическая культура и спорт инвалидов.....	78
<b>Романченко Т. Ю.</b> Использование оздоровительной аэробики на школьных уроках физической культуры.....	81
<b>Савенко В. А., Ткачова Ю. Г.</b> Репродуктивне здоров'я сучасної студентської молоді: соціальні та педагогічні аспекти.....	83
<b>Саєнко В. Г.</b> Дихання як медитативний інструмент у бойових мистецтвах.....	88
<b>Сергієнко В. В.</b> Формування інклюзивної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки.....	92
<b>Синяньський Є. О.</b> Фізичне виховання та здоров'я студентів.....	97
<b>Скляр М. С.</b> Особливості побудови початкової підготовки каратистів.....	100

<b><i>Солдатенко В. Г.</i></b> Особенности обучения техническим и простейшим тактическим приемам игры футболистов в группах спортивного совершенствования вуза.....	107
<b><i>Терещук В. А.</i></b> Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-особистісного саморозвитку.....	112
<b><i>Торченко Е. В.</i></b> Легкая атлетика.....	115
<b><i>Хасан Файсал Али Хасан</i></b> Показатели силовой подготовленности студентов-метателей с последствиями церебрального паралича.....	118
<b><i>Хвостиков И. П.</i></b> Вегето-сосудистая дистония и образ жизни при этом заболевании.....	112
<b><i>Ходыкина Н. В.</i></b> Гендерные стереотипы и здоровый образ жизни.....	127
<b><i>Цыганкова В. А.</i></b> Диеты и здоровье.....	132
<b><i>Чайкіна О. О., Васильченко І. І.</i></b> Проблеми сучасної популяризації фізичної культури і спорту в Україні.....	136
<b><i>Череповская Я. И.</i></b> Оздоровительная аэробика в специальных медицинских группах.....	140
<b><i>Чорноштан А. Г.</i></b> Етапи становлення й розвитку української гімнастики.....	145
<b><i>Чорноштан А. Г.</i></b> Особливості забезпечення індивідуалізації процесу навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	149

<b><i>Шинкарёв С. И.</i></b> Гимнастические упражнения как средства формирования физической культуры школьников.....	154
<b><i>Шурова Н. В.</i></b> Теоретичний аналіз педагогічних аспектів виховання фізичних якостей старшокласників за спортивним профілем навчання....	158
<b><i>Ярошенко П. В.</i></b> Проблеми формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.....	163
<b><i>Ясків О. В.</i></b> Витоки і традиції національної фізичної культури України.....	168

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті розглянуто поняття „здоров'я”, „здоровий спосіб життя”, „культура здоров'я”. Основну увагу приділено аналізу формування здорового способу життя молоді як важливій складовій молодіжної та соціальної державної політики.*

*Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення загалом та дітей зокрема. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що спостерігається тенденція омолодження віку дітей, які починають курити, вживати алкоголь, наркотичні речовини. Загрозливих масштабів набирає епідемія ВІЛ/СНІДу.

У свою чергу це призводить до складних демографічних умов та негативних тенденцій зниження якості життя в багатьох колах населення, зокрема й підростаючого покоління, що позначилось у збільшенні рівня захворюваності та смертності, зростанні процесу збільшення кількості хронічних захворювань, активізації соціально-детермінованої патології. При скороченні народжуваності й значному старінні населення ця ситуація ще більше погіршується [1].

У зв'язку з цим питання становлення, розвитку й самореалізації особистості у процесі активного та творчого ставлення до фізичної культури і спорту все більше привертає увагу науковців і практиків, охоплює все більше галузей наукового гуманітарного знання.

Формування здорового способу життя, крім іншого, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище сприяє становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд із цим воно обмежує той простір, у межах якого вона може виявити й реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворювальної, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій,** у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, а це в першу чергу стосується формуванню культури здоров'я майбутніх педагогів, яке мало своє відбиття в



дослідженнях С. Авчинікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амелеченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижатиї, П. Виноградов, С. Волкова, О. Жабоклицька, О. Куц, С. Марчук, є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються у процесі навчання й у подальшій професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їхньому фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їхнього морального й креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтована переважно на регіональні аспекти та позанавчальну діяльність, спрямована на формування здорового способу життя.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.** Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, усе ж окремі її питання залишаються поки що не розв'язаними.

**Формування цілей статті (постановка завдання).** Метою нашої роботи виступає теоретичний аналіз аспектів формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів.** Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонійної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємоузгоджені стани, явища й процеси формування, зміцнення,

збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства загалом.

У викладеному аспекті велике значення мають дослідження В. Григоренка, О. Іванашка, які свідчать, що стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до значного погіршення. На їхню думку, це обумовлюється посиленням негативних екологічних, економічних, соціальних впливів та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина.

У 10 – 20 % дітей дошкільного віку виявлено надлишкову масу тіла, у 30 – 40 % захворювання носоглотки, у 20 – 40 % порушення постави з деформацією хребта, 50 % мають дефекти зору й нервово-психічні відхилення, у 20 – 25 % встановлено патологічні зміни нейроендокринної системи, 30 – 40 % мають певні порушення функцій системи кровообігу та дихання, у 50 – 70 % схильність до частих захворювань (низький рівень функціональних можливостей імунної системи), 60 – 75 % учнів загальноосвітніх шкіл охоплено стійкою гіподинамією [2].

Таким чином, природна потреба дитини в рухах з роками починає знижуватися. Тому важливо своєчасно сформуванню у дітей свідому потребу в систематичній фізичній активності. Шкільний вік вважають сприятливим для цього, оскільки саме в цей час відбуваються значні зміни у фізичному та психічному розвитку дитини, формуються основи здоров'я та здорового способу життя.

Вивчення феномена здоров'я на теоретичному рівні та практичне формування культури здоров'я школярів детально висвітлено в докторській дисертації В. Горашука [3].

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя. У дослідженні Н. П'ясецької розглянуто проблему формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти.

Узагальнюючи висновки досліджень О. Ващенко, Л. Лахнової, С. Свириденко, В. Несторенко, Г. Голобородько, зазначимо, що їхні думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному: цей процес треба починати якомога раніше – з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який виявляється в

нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях [4]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії „спосіб життя”. Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров’я людини, необхідно виділити поняття „стиль життя”. Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [5].

У сучасній соціальній практиці склалася думка й про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров’я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров’язберігаючі самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду.

Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується і якими керується у своїй діяльності. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об’єкту.

Поняття „здоровий спосіб життя” інтегрує взаємозв’язок способу життя та здоров’я людини. Здоровий спосіб життя об’єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров’я. Здоров’я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов’язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, із соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Для підтримання здоров’я на оптимальному рівні тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нерациональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинен бути естетичним, моральним, вольовим;

- біологічні: спосіб життя має відповідати віковим особливостям.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає: прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки; дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених-психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Узагальнюючи проведені дослідження, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** Формування здорового способу життя майбутніх педагогів як теоретико-філософська та педагогічна проблема тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів, здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд із високою професійною компетентністю навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя; успішне подолання факторів ризику та загроз, що унеможлилювали

виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

#### Література

**1. Апанасенко Г. Л.** Проблемы управления здоровьем человека / Апанасенко Г. Л. // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск) / Л. Г. Апанасенко. – 1999. – С. 56 – 60; **2. Состояние** здоровья школьников в больших промышленных центрах / Коновалова Е. О., Чикало Т. М., Овдиенко Л. К., Бирюкова В. С. // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”. – Х., 2003. – Т. 2. – С. 7 – 10; **3. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Статистично-аналітичний довідник, посібник. – К.: Здоров'я, 2000. – 144 с.; **3. Горашук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.; **4. Зубалія М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.; **5. Державні** вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 29 – 32.

О. В. Ясків (Стаханов)

## ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

*У статті авторка дослідила та розкрила питання традицій національної фізичної культури України з сучасної точки зору.*

*Ключові слова: будова тіла, фізкультура, спорт, здоров'я, традиції, Україна.*

**Постановка проблеми.** Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, які жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізичної культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Адже протягом усієї історії людства фізична культура

Наукове видання

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Матеріали регіональної науково-практичної конференції*

2–3 квітня 2013 р.,

м. Луганськ

У двох частинах

Частина друга

**Відповідальний за випуск:**

А. В. Радченко

**Комп'ютерний макет:**

Л. І. Шутова

**Коректор:**

Л. І. Шутова

---

Здано до складання 26.03.2013 р. Підписано до друку 26.04.2013 р.  
Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 10,34. Наклад 200 прим. Зам. № 100.

---

***Видавець і виготовлювач***

**Видавництво Державного закладу**

**„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**

вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Тел./факс: (0642) 58-03-20.

e-mail: [alma-mater@list.ru](mailto:alma-mater@list.ru)

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*