

«Фізична культура», а для учнів 1-4 класів у програму внесено тестові завдання для оцінювання теоретичних знань, які обов'язково містять питання з олімпійської тематики. Також програма має інформацію для вчителя фізичної культури про олімпійську освіту.

У цій ситуації на передній план виходить проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів [4].

Зауважимо, що олімпійська освіта посідає важливе місце у системі професійної підготовки вчителів фізичної культури, а її зміст, засоби і форми організації на всіх освітньо-кваліфікаційних рівнях сприяють становленню професійних якостей сучасного педагога [1].

Список літератури:

1. Єрмолова В.М.. Олімпійська освіта: теорія і практика / В.М. Єрмолова. – К.: Олімпійська література / 2011.- 335 с.
2. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія / Ю. І. Палічук. – Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. – 258 с.
3. Paliichuk Y., Dotsyuk L., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan Y. The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 13, No 2. P. 443-454. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.
4. Yarmak O. Galan Y., Koshura A., Moseychuk Y., Palichuk Y., Moroz O., Tsybanyuk O. Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, Art. 297. P. 1999-2007. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.

Бідолах М.М.

Мороз О.О.,

<https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ФОРМУВАННЯ У НИХ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Стаття присвячена проблемі здоров'я та мотивації до здорового способу життя студентства. Основна увага звертається на надання студентам достатньої інформації про важливість здорового способу життя під час навчального процесу.

Annotation. The article is devoted to the problem of students. Students provision with sufficient information about importance of healthy way of life in educational process is emphasized.

Сучасний процес навчання у закладі вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових

процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на протизагу здоровому способу життя, все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяють швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища [5]. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я дітей у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. З продовження навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) ця тенденція погіршується внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання. Значна частина молоді приходить у вищу школу вже з різними ускладненнями, у частини студентів здоров'я погіршується в процесі навчання, що вимагає застосування особливого підходу до таких осіб при організації процесу фізичного виховання [3].

Фізичне виховання у ЗВО – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина учбова дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Аналіз стану фізичного виховання студентів закладу вищої освіти України свідчить, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я і не звертаються до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Нажаль, студенти не усвідомлюють, що фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні їх здоров'я, а також посідають провідне місце у боротьбі з хворобами [1].

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є: формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами; формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді. Навчання здоровому способу життя повинне бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявленнь молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя [2].

До основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки [4].

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб направленої розвитку цілісної особи. Фахівці вважають, що нормою рухової активності студентів є 8-10 годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає фізичній деградації студентської молоді.

Доцільно ввести у закладах вищої освіти для студентів , оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, втрачених у процесі праці (у нашому випадку – розумової праці), тренувальних занять або змагань.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестру, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами вузу;
- дотримання всіх чинників здорового способу життя;
- навчання студентів методом самоконтролю за станом організму.

Список літератури:

1. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В.М. Корягін, О.З. Блавт, І.П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – с. 65 – 68.

2. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! / О. С. Лозовицький [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111
3. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів ВНЗ / Анастасія Самошкіна // Молода спортивна наука України. – Львів, 2012. – Т. 2. – с. 184.
4. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія / Ю. І. Палічук. – Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. – 258 с.
5. Galan Y., Yarmak O., Kyselytsia O., Palichuk Y., Moroz O., Tsybanyuk O. Monitoring of the physical condition of 13-year-old schoolchildren in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport(JPES)*, 2018, 18(2), Art 97, pp. 663-669.(SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.(

Боднар Я.Б.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТЕПАНА ГАЙДУЧКА

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація. В статті йде мова про публікації Степана Гайдучка у сфері фізичної культури і спорту, які друкувались не тільки в Україні, але і за кордоном.

Annotation. The article deals with Stepan Haiduchok`s publications in the field of physical culture and sports, which were published not only in Ukraine but also abroad.

В національно-визвольному русі на західноукраїнських землях проблеми фізичного виховання і спорту, поруч з питаннями розбудови політичної, економічної та культурної інфраструктури, посідали важливе місце. В першій половині ХХ століття тут існувала добре розвинена національна система фізичного виховання, що спиралася на вітчизняні теоретичні розробки, які публікувалися окремими виданнями та в спеціалізованій спортивній періодиці. Також діяли численні фізкультурно-спортивні товариства і, навіть, функціонували національні спортивні споруди. При цьому важливо відзначити, що фізична культура і спорт на західноукраїнських землях розвивалися в умовах бездержавності, що накладало свій відбиток як на їх ідеологію й теоретичні установки, так на організаційні структури, спортивні споруди і, навіть, змагання.

Так, у газеті «Діло», в листопаді 1927 року зазначалося: «Що представляє для нації фізичне виховання молоді зрозуміли, здається, всі народи світу крім нас. Невеличка, вбога Фінляндія вислала в 1924 р. своїх змагунів на Спортову Олімпіаду до Парижа і чотири рази її прапор пишався на високій мачті стадіону. ... Чому ж отже ми, маючи такі самі фізичні дані, як і інші, плентаємось у хвості всіх народів світу... Пора і нам взятися за це діло в ударному темпі і зайнятися