

лише четверта частина - на заняття з елементами тренувальної і змагальної діяльності. Близько 12 % першокурсників та 18,2 % старшокурсників взагалі не бажають займатися фізичними вправами навіть при наявності часу та комфортних умов для занять.

Наступною серйозною проблемою є адаптація предмету “Фізичне виховання” до умов і вимог організації навчального процесу за Болонською системою. Перенесення акцентів з аудиторної на самостійну роботу студентів об’єктивно вимагає нових підходів до формування мотивації, організації процесу самостійної роботи, визначення критеріїв її ефективності та ін.

Слід пам’ятати, що процес адаптації діючої системи фізичного виховання та навчальної дисципліни “Фізичне виховання” зокрема до умов і вимог кредитно-модульної і кредитно-трансферної системи навчання потребує чіткого стратегічного бачення цього предмету і його перспективи через парадигму якості підготовки фахівця, що є головною метою Болонського процесу.

## Перспективні напрями та шляхи покращення стану здоров'я студенток

**М.В. Борисюк, доц., канд. біол. наук, Т.А. Базилюк, ст. викл., А.Г. Бойко, доц.**  
*Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту*

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку суспільства, як свідчать дані літератури, починаючи з дитячого віку спостерігається хронічний дефіцит рухової активності. Саме він стає причиною порушення фізичного розвитку, погіршення функціонального стану та рівня здоров'я молоді - найбільш працездатної частини населення України. Досить актуальним це питання є і для студенток - молодих жінок, від стану здоров'я яких залежить створення повноцінної сім'ї та розвиток майбутнього покоління.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Протягом багатьох років фахівцями галузі фізичної культури та спорту досліджується проблема стану здоров'я студенток вищих навчальних закладів різних регіонів України. На цей час обстежено тисячі студенток I - IV курсів навчання віком від 17 до 22 років [1 - 9].

Відмічено, що досить поширеними захворюваннями серед студенток є захворювання органів дихання, які посідають перше місце в сукупності всіх захворювань студентської молоді [8]. Самі ж студентки ще на I-му курсі в анкетах самооцінки стану здоров'я (за В. Войтенко) відмічають симптоми, які є характерними для захворювання органів серцево-судинної системи [5].

Викликає турботу і такий факт, що у самопочутті сучасних українських студенток існують прояви, характерні для людей середнього і старшого віку - головний біль, болі в області серця, задишка під час ходьби, біль у суглобах, послаблення пам'яті, хронічна втома тощо [1].

Друге місце за частотою трапляння займають захворювання органів зору (в тому числі міопія високого ступеню), третє - захворювання центральної нервової системи та неврози [10].

Понад 80% студенток за системою Р. Баєвського перебувають в донозологічній фазі третього стану здоров'я й має компенсаторний тип адаптації до фізичного навантаження [6]. До того ж біля 50% студенток ВНЗ мають низький рівень здоров'я за системою Г. Апанасенка [6].

Особливу увагу слід звернути на те, що біологічний вік студенток співпадає із паспортним лише у 2,4% дівчат, проте до категорії зрілих жінок (30 - 35 років) за біологічним віком може бути віднесено біля 40% дівчат паспортним віком 17 - 18 років [1, 9]. Взагалі ж за межею безпечного рівня здоров'я перебувають 96,5% дівчат [4].

В цілому у ВНЗ як технічного, так і гуманітарного профілю спостерігається чітка тенденція збільшення хронічних неінфекційних захворювань [10], що в майбутньому може викликати великі ускладнення з адаптацією до роботи та низьку професійну мобільність [1].

Виклад основного матеріалу. Фахівці фізичної культури та спорту, а також медики зазначають причини такого швидко прогресуючого погіршення стану здоров'я молоді, в тому числі і молодих жінок, та шляхи виходу з цієї складної ситуації. Нами ці дані узагальнені у таблиці.

Таблиця – Основні шляхи покращення стану здоров'я студенток

Причини погіршення стану здоров'я студенток	Перспективні напрями та шляхи покращення стану здоров'я студенток
1	2
Несприятливий екологічний стан [3]	Впровадження систематичних регулярних занять фізичними вправами впродовж усіх років навчання у ВНЗ [5]
Значне навчальне навантаження та збільшення кількості стресових ситуацій [3]	Розробка адекватних науково - обґрунтованих програм, реабілітаційно-оздоровчих заходів як основи для коректування навчальних програм з фізичного виховання, збільшення фізичної активності та зниження ризику професійно обумовлених захворювань студенток різного профілю [10]
Негативне ставлення до занять фізичними вправами і спортом	Впровадження в практику оптимальних форм та методів фізичного виховання [5], новітніх сучасних форм різних видів рухової активності (аеробіка, аквааеробіка, шейпінг тощо)[2]
Хронічний дефіцит рухової активності	Переконання дівчат у необхідності самостійних занять фізичними вправами, переведення їх зі стану управління в стан самоуправління [4]
Відсутність пріоритету здорового способу життя (нераціональне харчування, вживання алкоголю, негативні звички) [4, 9]	Формування у студентської молоді навичок здорового способу життя [7]

Як видно з таблиці незважаючи на різноманітність та розрізненість причин погіршення стану здоров'я дівчат (від досить несприятливого екологічного стану в більшості регіонів країни, і в першу чергу тих, що постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електростанції, до відсутності особистого зацікавлення в

здоров'ї), всі вони можуть бути усунені завдяки раціональному використанню фізичних вправ та дотриманню загальних принципів фізичного виховання (систематичності, доступності, індивідуалізації тощо).

**Висновки.** Формування навичок здорового способу життя, задоволення біологічної потреби у руховій активності студенток, індивідуалізація оздоровчих програм та здійснення на практиці диференційованого підходу у процесі фізичного виховання повинні стати пріоритетними напрямками роботи викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних клубів вищих навчальних закладів різного профілю.

### Список літератури

1. Білогур В.Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку/ В.Є.Білогур// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук пр./ за ред. С.С.Ермакова. – Х.: ХДАДМ. – 2001. – Вип. 26. - С.17 - 20.
2. Борисюк М.В. Актуальність підвищення рівня практичної підготовки спеціалістів в області фізичної культури і спорту/ М.В.Борисюк, Т.А.Базылюк, Ю.Е. Туник// То же. - 2009. –Вип. 5. - С.25 - 28.
3. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами студентів ЗНУ/ В.О.Горбуля, В.Б.Горбуля// То же. - 2005. – Вип. 24. -С. 47 - 50.
4. Долженко Л.П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів/ Л.П.Долженко// То же.- 2003. – Вип. 19. - С. 23 - 30.
5. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих навчальних закладів освіти/А.І. Драчук// То же. - 2002, №22. С23 - 27.
6. Королівська С.В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету / С.В. Королівська // То же. – 2006. – Вип. 7. – с. 60 – 63.
7. Литвинов В.М. Здоров'я студента: проблеми та шляхи вирішення/ В.М.Литвинов, Л.Д.Чуб//То же. – 2000. - Вип. 8. - С. 12 - 21.
8. Малімон О.О. Стан здоров'я студентів/ О.О.Малімон// 1998, №2, С 3-5.
9. Присяжнюк С. Проблеми здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів/ С. Присяжнюк, В. Краснов, Н.Федоріна // То же. - 2003. – Вип. 17. - С.52 - 56.
10. Церковная Е.В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению/ Е.В. Церковная// То же. – 2008. – Вип. 9. - С. 43 - 49.

## Тверезий спосіб життя як фундаментальна соціальна установка сьогодення в Україні

**П.Г. Брайко, викл.**

*Кіровоградський національний технічний університет*

Розглядається питання усвідомленого вибору тверезого способу життя у контексті сучасності. Проаналізовано процес нехтування основами гармонійного існування суспільства, який історично приводив до деградації аж до зникання або фізичного знищення спільноти. Погляд на сьогодення виявив двоїстість у суспільній свідомості, коли діяльність стає полярно протилежною щодо збереження справжніх людських цінностей. Такий стан характеризується підміною соціальних установок з метою одурманювання та прихованого насильства, що вимагає докорінних змін у виборі