

Рис. 5. Динамика показателей КЖ подростков основной и контрольной групп

В контрольной группе нами отмечены достоверные изменения ($p < 0,01$) общего показателя качества жизни только за счет увеличения шкал социального и физического функционирования

ВЫВОДЫ. Таким образом, нами были подтверждены **данные** о положительном влиянии средств физической реабилитации на организм лиц с нарушениями энергетического обмена; **дополнены данные** о характере изменений, в процессе проведения реабилитационных мероприятий, показателей компонентного состава массы тела, адаптационных механизмов нейровегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы по данным анализа структуры сердечного ритма, параметров артериального давления, количественных характеристик стопы, упруго-вязких свойств мышц нижних конечностей и качества жизни подростков с ожирением.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ предусматривают совершенствование технологии физической реабилитации подростков с первичным экзогенно-конституциональным ожирением с применением информационных и компьютерных технологий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (методические рекомендации) / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии. — 2002. - № 24. - С. 65 - 87.
2. Болотова Н. В. Нейровегетативные нарушения у детей с ожирением в период пубертата и их коррекция / Н. В. Болотова, А. П. Аверьянов // Педиатрия, 2009. - № 3. - С. 47 - 52.
3. Teixeira F. V. Beliefs and practices of healthcare provider regarding obesity: a systematic review / F. V. Teixeira // Rev Assoc Med Bras 2012; 58 (2) : 254-262.
4. Trevaskis J. L. Synergistic metabolic benefits of an exenatide analogue and cholecystokinin in diet-induced obese and leptin-deficient rodents / J. L. Trevaskis, C. Sun, J. Athanacio, L. D'Souza // Diabetes, Obesity and Metabolism. - 2015. - Vol. 17, Issu. 1, P. 61-73.
5. Van der Kruk J. J. Obesity : A systematic review on parental involvement in longterm European childhood weight control interventions with a nutritional focus. / J. J. Van der Kruk, F. Kortekaas, C. Lucas, H. Jager-Wittenaar // Obes. Rev. 2013; doi : 10.1111 / obr. 12046.
6. Visscher T. L. S. A break in the obesity epidemic? Explained by biases or wrong interpretation of the data? / T. L. S. Visscher, B. L. Heitmann, A. Rissanen, M. Lahti-Koski, L. Lissner // Int J Obes 2014 (under revision).
7. Wang Y. Worldwide trends in childhood overweight and obesity / Y. Wang T. Lobstein // Int. J. Pediatr. Obes. 2006; 1 (1) : 11-25.

REFERENCES

1. Baevsky R. M. Analysis of heart rate variability using different electrocardiographic systems (guidelines) / R. M. Baevskii, G. G. Ivanov, L. V. Chireykin at all. // Bulletin arrhythmology. - 2002. - № 24. - P. 65 - 87.
2. Bolotova N. V. Neurovegetative disorders in obese children during puberty and their correction / N. V. Bolotova, A. P. Aver'yanov // Pediatrics, 2009. - № 3. -P. 47 - 52.
3. Teixeira F. V. Beliefs and practices of healthcare provider regarding obesity: a systematic review / F. V. Teixeira // Rev Assoc Med Bras 2012; 58 (2) : 254-262.
4. Trevaskis J. L. Synergistic metabolic benefits of an exenatide analogue and cholecystokinin in diet-induced obese and leptin-deficient rodents / J. L. Trevaskis, C. Sun, J. Athanacio, L. D'Souza // Diabetes, Obesity and Metabolism. - 2015. - Vol. 17, Issu. 1, P. 61-73.
5. Visscher T. L. S. A break in the obesity epidemic? Explained by biases or wrong interpretation of the data? / T. L. S. Visscher, B. L. Heitmann, A. Rissanen, M. Lahti-Koski, L. Lissner // Int J Obes 2014 (under revision).
6. Wang Y. Worldwide trends in childhood overweight and obesity / Y. Wang T. Lobstein // Int. J. Pediatr. Obes. 2006; 1 (1) : 11-25.

Завідівська Наталія, Римар Ольга
Львівський державний університет фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ НОВОГО ЗАКОНУ ПРО ВИЩУ ОСВІТУ

В статті розглядається проблема вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з урахуванням сучасних тенденцій. Обґрунтовано дієвість системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах; конкретизовано особливості методичних та організаційних аспектів фізичного виховання студентів в контексті нового закону про Вищу освіту; розкрито сутність міждисциплінарних зв'язків у системі фізичного виховання студентів; виокремлено шляхи модернізації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова. Фізичне виховання, здоров'язбережувальне навчання, загальна фізкультурна освіта, студенти вищих

навчальних закладів.

Завьидивская Наталия, Рымар Ольга. Особенности совершенствования системы физического воспитания студентов в контексте нового закона про высшее образование. В статье рассматривается проблема совершенствования системы физического воспитания студентов высших учебных заведений с учетом современных тенденций. Обосновано действенность системы физического воспитания в высших учебных заведениях; конкретизировано особенности методических и организационных аспектов физического воспитания студентов в контексте нового Закона о Высшем образовании; раскрыто сущность междисциплинарных связей в системе физического воспитания студентов; выделены пути модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова. Физическое воспитание, здоровье сохраняющее обучение, общее физкультурное образование, студенты высших учебных заведений.

Zavydivs'ka Nataliia, Rymar Olga. Features improvement of the system of physical training education of students in the context of the new law on higher education. In the article the problem of improvement physical training education system of students of higher educational establishments with current trends is examined. The efficacy of the system of physical training education in higher educational establishments is grounded; the features of methodological and organizational aspects of physical training education students in the context of the new law on higher education are specified; the essence of interdisciplinary connections in the system of physical training education of students is disclosed; the ways of modernizing the system of physical training education in higher educational establishments are singled. The problem of implementing key provisions of the new Law on higher education in the system of physical training education in higher educational establishments is grounded. In the article indicated that good overall schemes of physical activity of students have lost their relevance. The process of physical training education in the context of the new law on higher education must move to a new stage of its development and meaningfully promote the individual student. The analysis of innovative transformations in the system of physical training education for the forming of the personality of graduate student of the new formation is done. Such graduate student will be able to adjust your lifestyle and influence the improvement of health and professional performance. The organization mechanisms of physical training education is solved; using of such mechanisms in the system of physical training education will abandon the compulsion to improve the physical fitness of students and move the process of forming their need for physical self-improvement.

Key words: physical training, health preserving education, general physical training education, students of higher educational establishments.

Актуальність. Сьогодні світова цивілізація переходить до нового типу соціально-економічного розвитку, в центрі якого – Людина, її здоров'я, а лише потім система її економічних і соціальних цінностей. Природою закладена можливість людського організму до життя без хвороб, а головним покликанням людини є вміння зберегти і правильно скористатися цими можливостями. Навчитися таких речей відразу неможливо. Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва вищих навчальних закладів реорганізації системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти, що є невід'ємною складовою навчального процесу, спрямованого на забезпечення конкурентоспроможності сучасних фахівців на світовому ринку освітніх послуг. В умовах формування нової освітньої стратегії, пов'язаної з глобалізацією та інтеграцією освітніх систем, актуалізується питання принципів і характеру розвитку такої системи фізкультурно-оздоровчої освіти, що спроможна буде навчити сучасну молоду людину піклуватися про власне здоров'я, жити і діяти, зберігаючи і поліпшуючи його [8]. В основу реорганізації системи фізичного виховання студентів має бути покладено аксіому про те, що носієм фізичного потенціалу є виключно сама людина, яка повинна відчувати і розуміти свій власний стан і вміти змінювати його в разі потреби. Адже людина, здатна взяти на себе відповідальність за власне здоров'я, спосіб життя, буде впевненою в собі, вимогливою до самого себе, а завдяки вмінню підтримувати рівень власного здоров'я, випускник нового покоління, на нашу думку, буде творчо підходити до виконання своїх професійних обов'язків, стане більш ініціативним, рішучим, організованим, що безпосередньо вплине на культуру і якість праці [2].

На нашу думку, криза системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах значною мірою зумовлена вузькими, примітивними настановами на поліпшення фізичної підготовленості студентської молоді, досягнення високих спортивних результатів, відчуженням її природничо-наукових компонентів, як наслідок цього – відсутністю валеологічної освіти [6; 7]. Сучасний фізкультурно-оздоровчий освітній простір має враховувати значущість і необхідність формування системних цілісних здоров'язбережувальних орієнтацій студентів, мотивації на здоровий спосіб життя як можливості раціонально підходити до пошуку нових шляхів розширення фізіологічних резервів власного організму. Студенти мають вміти аналізувати певні закономірності власного розвитку, замислюватись над власним самопочуттям, виявляти відхилення у стані власного здоров'я, самостійно «управляти» своїм здоров'ям і знаходити нестандартні рішення для проведення рекреаційних, діагностичних, профілактичних, а за потреби реабілітаційних та корекційних заходів [1]. Як бачимо, дискусійного характеру набуває питання щодо вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Стає зрозумілим, що не реформуючи її, навряд чи вдасться зрушити з мертвої точки такий процес як формування у студентів культури здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичному вихованню як засобу зміцнення здоров'я і підвищення природних даних, а також фізичної підготовленості молоді протягом усієї історії розвитку людства приділяли увагу багато мислителів, філософів, просвітителів, педагогів минулого і сьогодення. Вивчення історичного досвіду минулого і сьогодення в галузі фізкультурної освіти, його теоретичне узагальнення здійснили Є. Приступа, О. Півень, А. Цьось та інші. Медико-біологічні дослідження проводили М. Амосов, П. Анохін, Р. Баєвський, Л. Іващенко, А. Магльований; педагогічні – О. Дубогай, Б. Шиян та ін. У сучасній науці з проблем збереження здоров'я напрацьовано багатий теоретичний матеріал. Дослідники В. Волков, О. Кузнецова, Л. Коваленко та інші зазначають, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до здоров'я можна виділити незнання особливостей свого розвитку і брак систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямі; науковці Г. Апанасенко, В. Гетман та інші вказують на брак у студентів спеціальних знань, переконань у необхідності додержання здорового способу життя; проведення діагностичних випробувань для вивчення стану здоров'я студентів присвятили свої праці Т. Круцевич, А. Магльований, В. Белов, А. Котова та інші.

Мета. Обґрунтування особливостей вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у

контексті нового закону про Вищу освіту. Для досягнення поставленої мети вирішувалися **завдання**: проаналізувати дієвість системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах; конкретизувати особливості методичних та організаційних аспектів фізичного виховання студентів в контексті нового закону про Вищу освіту; розкрити сутність міждисциплінарних зв'язків у системі фізичного виховання студентів; виокремити шляхи модернізації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи європейський досвід, слід зазначити, що в Україні назріла потреба визначення певної послідовності у змісті і організації процесу формування культури здоров'я молоді. В умовах формування нової освітньої стратегії, пов'язаної з глобалізацією та інтеграцією освітніх систем, актуалізується питання принципів і характеру механізмів вдосконалення фізичних кондицій студентів. Слід визнати, що розвиток масової фізичної культури і спорту в Україні протягом останніх років переживає своєрідний колапс. У нових соціально-політичних умовах ми начебто і почали відмовлятися від старої системи фізичного виховання у вищій школі, однак фактично нічого не змінилося. Останнім часом ми розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденціях дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово нехтуємо формуванням культури здоров'я студентів. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, а саме – необхідністю підготовки команд з видів спорту до участі у спортивних змаганнях, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни «Фізичне виховання» ми перестали дбати про якість самого процесу формування у студентів навичок здорового способу життя [1].

Логіку і зміст освітнього процесу фізичного виховання змінює сама сучасність. Однією з найважливіших завдань реорганізації системи фізичного виховання у вищій школі стає духовна соціалізація людини, її морально-психологічна підготовка до життя в сучасному суспільстві. На сьогодні необхідно навчити сучасну молоду людину піклуватися про власне здоров'я, жити і діяти, зберігаючи і поліпшувати його. Окрім цього особливого статусу набуває військова підготовка молодого покоління, на що останніми роками ніхто не звертав уваги. З огляду на це, замість концентрованої освіти впродовж фізичного виховання необхідно перейти до асинхронної технології, яка передбачатиме комплекс спеціально визначених дисциплін, що змістовно сприятимуть вихованню глибоко освіченої, фізично здорової людини, патріота держави Україна. Колишні методичні аспекти у фізкультурно-оздоровчій освіті були спрямовані на створення умов для досягнення високих спортивних результатів, поліпшення фізичної підготовленості, удосконалення техніки виконання складних спортивних вправ, гонитвою за формуванням загальних, а не спеціально визначених фундаментальних знань, умінь і навичок. Перехід фізкультурно-оздоровчої освіти в іншу площину докорінно змінює уявлення про процес фізичного виховання, світогляд, світосприйняття, світовідчуття, методичні та організаційні прийоми роботи, основні з яких представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості методичних та організаційних аспектів фізичного виховання студентів в контексті нового закону про Вищу освіту

№	Методичні та організаційні аспекти	Зміст та очікуваний результат
1.	Демократизація	Перехід у площину навчання здоров'язбереження через вдосконалення природних задатків, вподобань, потреб студентів. Формування у них належного рівня розвитку фізичних якостей, фізичного стану на засадах доступності і свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Відмова від авторитаризму у процесі контролю та командно-бюрократичної моделі управління
	Створення інтегративного навчального комплексу дисциплін, що змістовно здатні впливати на формування у студентів знань, умінь і навичок здоров'язбереження	Соціокультурне проектування психічної реальності для запобігання небезпечних впливів професії; здатність студентів до свідомої фізичної активності і моделювання способу життя; формування позитивних відчуттів і м'язового задоволення від занять фізичними вправами.
	Індивідуалізація здоров'язбережувального навчання та індивідуалізація можливостей студентів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності	Урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей студентів при виборі інтенсивності та величини фізичних навантажень. Створення умов для самостійної та індивідуальної роботи студентів через вивчення їх мотивів, потреб та особливостей майбутнього фаху
	Комп'ютеризація загальної системи фізкультурно-оздоровчої освіти	Використання інформаційних систем для тестового педагогічного контролю; автоматизованих систем для визначення рівня здоров'я; інформативних засобів для пропаганди здорового способу життя і т. п. Дистанційна форма організації теоретико-методичної підготовки студентів з метою вивчення ними проблем психофізіологічних особливостей власного організму, прищеплення навичок соціальної взаємодії через тренінги, дискусії, ділові та рольові ігри тощо
	Оптимізація самоврядування	Студент є учасником і менеджером у процесі фізичного виховання
	Професіоналізм викладачів	Сучасний викладач фізичного виховання – це не лише фахівець у сфері фізичної культури і спорту, а людина, що досконало володіє блоком дисциплін медико-біологічного циклу; професіонал з високим рівнем відповідальності за здоров'я тих, кого він вчить; особистість, здатна мобільно і креативно реагувати на зміни, що виникають у процесі виконання функціональних обов'язків

Будь-які зміни в освіті є необхідністю і відображенням тих процесів, які виникають у соціумі і є об'єктивними причинами для певних змін у її структурі, змісті і т.д. Запровадження нового Закону про вищу освіту вказує на необхідність переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» у загальній системі освіти. Вдалі в цілому схеми організації фізкультурної діяльності студентів втратили свою актуальність. Динамічний характер розвитку суспільства вимагає організаційних засад які сприятимуть постійному і безперервному розширенню кругозору та ерудиції студентів, розвиватимуть їхні естетичні смаки, знання етичних норм. А це характеристики, які впливають і певною мірою визначають дотримання здорового способу життя, ставлення до свого здоров'я. Від таких характеристик, на нашу думку, залежить система професійних цінностей і рівень культури. Усім відомим і незаперечним є той

факт, що нездорова людина, яким професіоналом у своїй виробничій сфері вона б не була, не здатна повноцінно реалізувати свої здібності, талант. Процес фізичного виховання у контексті нового закону про вищу освіту має перейти на новий щабель свого розвитку і змістовно сприяти формуванню особистості студента, професіонала власного здоров'язбереження. Іншими словами, сенсом інноваційних перетворень має стати виховання випускника нової формації, який здатен корегувати свій спосіб життя і таким чином впливати на поліпшення рівня здоров'я та професійну працездатність. На зміну випускникові, якому засобами фізичної культури примусово поліпшували фізичну підготовленість, приходять студент, котрий дбає про своє здоров'я, уміє використовувати заходи здоров'язбереження, здатен управляти своїм здоров'ям і на основі цього – з високорозвиненими фізичними якостями і здібностями. Фізкультурна освіченість є цілком індивідуальною і повинна стати потребою пізнання. Звідси і концепція розвитку сучасної системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти у контексті нового Закону про вищу освіту – створення умов для формування у студентів знань, вмінь, навичок та переконань для перетворення природних задатків, можливостей у свободу і сенс життєвих орієнтирів. З огляду на вищесказане стає зрозумілим, що організація процесу фізичного самовдосконалення студентів, орієнтація їх на здоров'язбереження впродовж усього життя не може обмежуватися лише викладанням дисципліни «Фізичне виховання» згідно відповідної навчальної програми як це було раніше [5]. Виключно міждисциплінарний, інтегративний характер змісту спеціально створеного блоку дисциплін забезпечить підвищення рівня якості загальної фізкультурно-оздоровчої освіти і створить передумови для формування у студентів належного рівня фізкультурної освіченості, їх психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності (рис. 1).

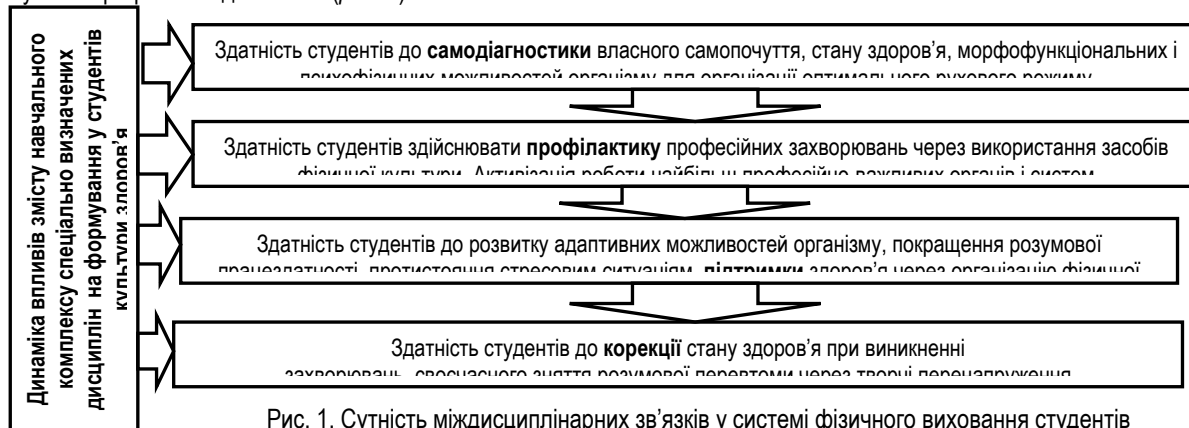


Рис. 1. Сутність міждисциплінарних зв'язків у системі фізичного виховання студентів

Сьогодні особливого значення набуває змістовне наповнення і форми проведення занять, моделювання і прогнозування у процесі фізичного виховання, адже без оволодіння системними знаннями і без формування цілісної природничо-наукової та інформаційної картини світу підготовка сучасного фахівця, здатного до навчання здоров'язбереження протягом усього життя, також неможлива. Мета організованої у виші фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає у формуванні здоров'язбережувальної свідомості, інтуїції та вміння управляти процесами, що відбуваються в організмі студента, з метою поліпшення здоров'я. Кожен випускник вишу має вміти здійснювати повний самоконтроль над станом свого організму й у зв'язку з цим запроваджувати менеджмент щодо самого себе для продовження років здорового життя. Водночас, потрібно визнати, що фізичне самовдосконалення серед молоді на сьогодні стає модним і престижним, а от дисципліна «Фізичне виховання» у цьому сенсі пасе задніх. Студенти воліють придбати платний абонемент і відвідувати тренажерні зали, басейни тощо, а от зацікавлення у відвідуванні дисципліни «Фізичне виховання» у них немає. Основними причинами такого ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» є: застарілі методики викладання; низький професіоналізм викладачів і недосконала спортивна матеріальна база, яка б відповідала потребам студентів.

Робота кафедри фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу – це формування у студентів здоров'язбережувальної компетентності для проведення профілактичних, рекреаційних, а при потребі – реабілітаційних і корекційних фізкультурно-оздоровчих заходів. Настав час для створення при кафедрах лабораторій здоров'я. Для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичних якостей, функціональних і резервних можливостей організму, формування позитивної мотивації та потреби у здоровому способі життя, одних лише засобів фізичної культури у системі фізичного виховання замало. Основною оцінкою діяльності кафедри має стати рівень здоров'я студентів на початку навчання та після його завершення. Порівняльний аналіз вихідних і кінцевих показників стосується фізичного, психологічного, функціонального стану. Медичні і науково-педагогічні працівники мають стати, нарешті, єдиним цілим, одностайними процесу формування у студентів культури здоров'я. Способи досягнення бажаних результатів студент має обирати сам, а викладач, використовуючи творчий підхід, лише допомагає йому та створює здорову змагальну конкуренцію між студентами. Зміст навчальних програм дисциплін здоров'язбережувального блоку, що викладаються на кафедрі фізичного виховання, має відповідати сучасним вимогам і тенденціям в системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. Це дозволить переорієнтувати зміст роботи кафедри у бік створення міждисциплінарних навчальних технологій і методик, використання у системі фізичного виховання сучасних технологій, що формуватиме у студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування належний рівень загальної фізкультурно-оздоровчої освіти [3].

Сучасні європейські навчальні заклади пропонують клубну систему занять спортом та спортивно-оздоровчою діяльністю. Однак слід підкреслити, що заняття за клубною системою передбачає надання платних послуг, а наша нормативно-правова база передбачає безоплатне користування бібліотеками, інформаційними фондами, навчальною, науковою та спортивною базами вищого навчального закладу особами, які навчаються. І це, на нашу думку, правильно. Адже поки що, в умовах перехідного періоду, ми не можемо порівнювати соціальний статус, захищеність, фінансові можливості наших студентів зі студентами країн Європи. Окрім цього, надання платних послуг у режимі чергової присутності тренера (тренера-викладача) – це дещо інше, аніж навчально-виховний процес з метою отримання студентами загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. З огляду на це, буде правильно шукати компромісні механізми вирішення питань, пов'язаних із управлінням здоров'ям молоді. Ми можемо, взявши за основу базові принципи європейської системи освіти, запропонувати свої технології і методики для забезпечення високої працездатності і

продовження років здорового життя наших громадян. При складанні концепції розвитку сучасної системи фізичного виховання у будь-якому за профілем вищого навчального закладу необхідно визначити коло дисциплін, що є змістовно дотичними і здатні впливати на формування у студентів здоров'язберезувальних знань, вмінь і навичок для самоорганізації здорового способу життя. Контроль за фізичною підготовленістю має здійснюватися з урахуванням валеологічної концепції і стати процесом навчання, а не його наслідком.

Модернізацію системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів важко уявити без використання зарубіжного досвіду, де формування культури здоров'я молоді відбувається в контексті загального процесу трансформації різних сторін суспільного життя, у тісному зв'язку з перебудовою в інших сферах, одночасно виступаючи для них джерелом забезпечення розвитку людського капіталу. Програма дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України [4] (п. 2.1.), передбачає розробку Додатка до диплому про вищу освіту згідно з європейським зразком "Diploma Supplement". На нашу думку, у такому додатку має бути відображено реальну картину стану здоров'я випускника на основі оцінки їхньої фізичної підготовленості, адаптаційного потенціалу і морфо функціональних резервів. Так, наприклад, в Англії існує практика складання іспиту для студентів основного відділення, які отримують у дипломі відмітку, що підтверджує їх належний рівень здоров'я. У нас також було би доцільним у додатку до диплома зазначати "реальну картину" стану здоров'я і рівня фізичних кондицій студента. З огляду на бонусний підхід до оцінки знань, вмінь і навичок, що відмічено Болонською декларацією, ми за таких умов отримали би конкретний важіль впливу на мотивацію студентів до покращення рівня фізичного здоров'я, краще орієнтувати їх на свідоме здоров'язбереження з метою продовження років здорового життя.

ВИСНОВКИ. Квінтесенція загальної фізкультурно-оздоровчої освіти в контексті нового закону про вищу освіту полягає в тому, щоб не тільки передати знання і розвивати інтелектуальні можливості особистості, а й ввести молодих людей у своєрідний здоров'язберезувальний процес, де потреба підтримувати належний стан здоров'я стане для них не лише засобом, інструментом досягнення якихось цілей, а й невід'ємною складовою буття, елементом загальної культури. Людина стає, таким чином, здатною самостійно моделювати свій спосіб життя і стан здоров'я. Через організацію оптимального режиму рухової активності необхідно формувати у студентів життєвий досвід і вміння зі збереження і вдосконалення всіх життєвих функцій організму. Така освіта передбачає формування високого рівня свідомості і мислення для здійснення здоров'язберезувальної діяльності. Передусім це стосується механізмів організації і змісту фізкультурно-оздоровчої освіти на макрорівні, що матиме істотну відмінність у своїх цільових установках від нині існуючих – формування компетентності здоров'язбереження у студентів вищих навчальних закладів. На перший план виходять такі методичні та організаційні аспекти фізичного виховання при використанні яких відбудеться включення нових потужних чинників свідомої гармонізації індивідуального розвитку людини на основі розширення знань про закони такого розвитку. У переломні моменти, подібні до того, який переживає зараз система фізичного виховання, необхідно прагнути до переходу від технічного вектору, коли головною функцією була спортивізація, до спеціального валеологічного, тобто до виховання у молоді здатності зберігати й утверджувати свої людські якості, розвивати життєві резерви організму для покращення власного здоров'я.

ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вимагає проблема запровадження системного підходу, збалансованого поєднання теоретичних основ та практичного застосування всіх інноваційних технологій і методик у системі фізичного виховання студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
2. Носко М. О. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. / Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300с.
3. Пасічник В.Р. Реалізація основних напрямків Болонського процесу у підготовці вчителів фізичної культури у польських внз / В.Р. Пасічник // Проблеми фізичного виховання і спорту. – Луцьк. – 2010. – №6. – С 87–89.
4. Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки : Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р. – К., 2004. – 12 с.
5. Фізичне виховання : навч. програма для вищ. навч. закл. України III–IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
6. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / pod. red. Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego. – Poznań : AWF, 2001. – 305 p.
7. The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioral cardiology / A. Rozanski, J. A. Blumenthal, K. W. Davidson [et al.] // J Am Coll Cardiol. – 2005. – Vol. 45. – P. 637–651.
8. The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress / V. S. Huan, L. S. Yeo, R. P. Ang, W. H. Chong // Adolescence. – 2006. – Vol. 41, N 163. – P. 533–546.

**Карленко В., Варфоломеева Л., Винник А., Ефанова В.,
Кравченко А., Нестеров В., Пидгрушина Е., Смирнова З., Хуртик Д.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРОБЛЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БИАТЛОНЕ

В статье изложены теоретико-методические основы формирования программы соревнований по биатлону, в основу которых положен хронологический принцип, базирующийся на принятом решении соответствующими Международными федерациями и МОК о включении новых дисциплин в программу чемпионатов мира и зимних Олимпийских игр. В соответствии с указанным принципом установлены два подхода к периодизации развития биатлона, характеризующиеся их различиями продолжительностью, обусловленной динамикой хронологии внедрения соревновательных программ в практику соревновательной деятельности в биатлоне. Выявлены проблемы соревновательной деятельности спортсменов-биатлонистов во взаимосвязи с динамикой формирования программы соревнований по биатлону.