

витривалість служить базою для виховання спеціальної витривалості.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у використанні найширшого кола рухових дій з поступовим збільшенням тривалості їхнього виконання. Це сприяє залученню до роботи найбільшої кількості м'язових груп у спортсмена. Для вдосконалення загальної витривалості найбільш ефективними методами, на думку відомих спеціалістів, є: безперервний (рівномірний або перемінний), метод інтервального та колового тренування (Г.В. Коробейников, С. В. Орден, 2005; А.О. Акопян, В.А. Панков, А.Ю. Ким, 2006; В.Б. Іссурін, 2010).

Засобами розвитку спеціальної витривалості є технічні дії в стійці, партері і їхні комбінації; спеціально-підготовчі вправи, які містять фрагменти технічних дій або їхні спрощені варіанти. Методами для збільшення спеціальної витривалості є: перемінний, інтервальный та метод колового тренування (проведений за типом безперервної тривалої роботи з використанням спеціальних вправ ациклічного характеру). Високий рівень розвитку спеціальної витривалості забезпечує дзюдоїсту високий темп проведення поєдинків з будь-яким суперником [1].

**Висновки.** Отже, у побудові тренувального процесу борців-дзюдоїстів на початковому етапі необхідно враховувати особливості розвитку фізичних якостей і м'язової працездатності. Це забезпечить досягнення більш високого, ніж при традиційному плануванні, приросту рухових можливостей спортсменів-дзюдоїстів та сприяє забезпеченню отримати високі результати під час змагань.

#### Література

1. Паламарчук Ю.Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами / Ю.Г. Паламарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Випуск 11. Вінниця, 2011. – С.104–110.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учеб. пособие в четырёх книгах. Кн. 3. Методика подготовки / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с. – ISBN 5-85009-481-4.
3. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно- методическое пособие / В. Б.Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с. – ISBN 978-5-373-01460-1.
4. Южно Ю.А. Технология силовой подготовки дзюдоистов / Ю.А. Южно, В.А. Кашуба, З.Ю. Чочарай // Международный научный симпозиум «Физическая подготовленность та здоровья населения», – Одеса: ОДПУ, Украина. – 1998. – С.216–218.
5. Borysiuk Z.: Somatyczne, wysiłkowe i koordynacyjne determinanty mistrzostwa sportowego w szermierce / Borysiuk Z // „Sport Wyczynowy” 2001, nr 1–2. 67.
6. Fagard R.H. A population-based study on the determinants of heart rate and heart rate variability in the frequency domain / R.H. Fagard // Verh. K. Acad. Geneesk. Belg. – 2001. – Vol. 63, №1. – P. 57–89. 68.
7. Fagard R. Influence of demographic, anthropometric and lifestyle characteristics on heart rate and its variability in the population / R. Fagard, K. Pardaens, J. Staessen // J Hypertension. – 1999. – Vol. 17. – P. 1589–1599.

**Остапова О.О., Остапов А.В., Гордієнко О.В.**

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка**

#### СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИПУСКНИКА ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ ЯК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті показано необхідність значного розширення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки. Вона повинна бути спрямована на формування всіх компонентів особистої професійної фізичної культури майбутніх фахівців. Установлено, що така її спрямованість ефективно сприятиме забезпеченню фізичної надійності й готовності до високопродуктивної виробничої діяльності за обраною професією. Обґрунтовано ряд нових теоретичних положень формування професійно-прикладної фізичної культури студентів. Встановлено, що воно вимагає модернізації обов'язкового процесу фізкультурної освіти, здійснюваної у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** процес навчання, професійно-прикладна фізична підготовка, професійна фізична культура, психофізіологічні можливості, ефективність, випускник технічного вузу.

**В статье Е.А.Остаповой, А.В.Остапова, О.В.Гордиенко «Составляющие профессионально-прикладной физической культуры выпускника технического вуза как предмет теоретического исследования»** показаны необходимость значительного расширения задач профессионально-прикладной физической подготовки. Она должна быть направлена на формирование всех компонентов личной профессиональной физической культуры специалистов. Установлено, что такая ее направленность будет эффективно способствовать обеспечению физической надежности и готовности к высокопродуктивной производственной деятельности за избранной профессией. Обосновано ряд новых теоретических положений формирования профессионально-прикладной физической культуры студентов. Установлено, что оно требует модернизации обязательного процесса физкультурного образования, осуществляемого в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** учебный процесс, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная физическая культура, психофизиологические возможности, эффективность, выпускник технического вуза.

**O.O.Ostapova, A.V.Ostapov, O.V.Hordyenko «Components of professional-applied physical culture of a graduate of a technical college as a subject of theoretical research»** In article shows the necessity to considerably expand the tasks of professional-applied physical training. It should be aimed at forming all the components of the personal professional physical culture of the professionals. It is established that such an orientation effectively contributes to ensuring the physical reliability and readiness for high-performance production activity in the chosen profession and specialty. A number of new theoretical positions of formation of professional-applied physical culture of students are substantiated. Established that it requires the modernization of the mandatory process of physical education, carried out in educational institutions.

The authors carried out a logical analysis of the problem of the formation of physical culture of the student's personality within the framework of vocational and applied physical training. Existing contradictions between the high theoretical validity of the importance of professional-applied physical training for the formation of the physical culture of the individual and the low practical implementation of it became the basis for studying the professionally applied physical person's culture as a result of the professional-applied physical training.

**Keywords:** learning process, professional-applied physical training, professional physical culture, psychophysiological possibilities, efficiency, graduate of technical high school.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** На даному етапі розвитку нашої держави важливого значення набуває підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних задовольнити вимоги сучасного ринку праці. У цьому контексті професійно-прикладна фізична підготовка, як одна з основних складових системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, відіграє важливу роль у створенні передумов для успішного оволодіння професійними навичками та розвитку професійно-важливих фізичних якостей майбутніх фахівців.

Не викликає сумніву той факт, що основною метою системи фізичного виховання, окрім вирішення оздоровчих та виховних завдань із залученням професійно-прикладної фізичної підготовки, є адаптація студентів до майбутньої успішної професійної діяльності [1, с.23-25].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В умовах реформування системи освіти вищих навчальних закладів усе частіше постає питання відповідності системи фізичного виховання інтересам студентства і потребам підготовки кваліфікованих фахівців, здатних до постійного пошуку нестандартних способів вирішення будь-якого виробничого завдання, використання досягнень науково-технічного прогресу, реалізації та самореалізації своїх сутнісних сил у різних видах діяльності.

У теперішній час у вищій школі у зв'язку зі зниженням рівня здоров'я студентів, недоліками у вихованні особистості спроможної домагатися успіхів у важких умовах вибраної професії ведеться розробка методик з використанням засобів фізичної культури і спорту, які відповідають інноваційним та інформаційно-технологічним підходам сучасності [2, с.17-19].

Якість професійної освіти в сучасних умовах є однією з тих можливих характеристик, яка визначає конкурентоспроможність як відокремлених навчальних заходів, так і всієї вищої школи країни.

Особливої актуальності набуває проблема формування професійних психофізичних якостей та навичок, які необхідні майбутньому фахівцю під час подальшої професійної діяльності.

Професійна направленість фізичного виховання здійснюється у вигляді професійно-прикладної фізичної підготовки, завдання якої формувати спеціально-прикладні знання, фізичні якості та навички, які відповідають об'єктивній готовності студента-випускника до ефективної професійної діяльності на сучасному рівні [3, с.114-117].

На наш погляд, це завдання надзвичайно актуальне і пов'язане із залученням комплексу інформаційних та технологічних підходів, що відповідають сучасним вимогам.

Дослідники вважають, що критерієм професійної готовності спеціаліста є достатній рівень розвитку професійно важливих якостей, прикладних вмінь та навичок, а також наявність у нього знань з оптимізації своєї майбутньої професійної діяльності за допомогою засобів фізичної культури та спорту, зокрема, потрібен системний підхід до професійно-прикладної психофізичної підготовки студентів у вузі. Формування професійно важливих якостей, умінь, навичок доцільно здійснювати цілеспрямовано протягом усього періоду навчання студентів, обов'язково враховуючи особливості їхньої майбутньої професійної діяльності [4, с.10-15].

Таким чином, стало актуальним створення педагогічної технології викладання професійно-прикладної психофізичної підготовки у вузах, зокрема й технічного профілю.

Разом з тим, у доступній нам літературі питання обґрунтування методики ППФП студентів технічних вузів висвітлені недостатньо. Це пов'язано з недооцінкою засобів і методів фізичної культури у вихованні у студентів технічних вузів професійно важливих психічних якостей та формуванні функціональних резервів організму. Не існує ще єдиного підходу до оцінки необхідності і вибору методів формування комплексу професійно важливих фізичних та психічних якостей і функціональних можливостей організму майбутніх спеціалістів технічних вузів [6, с.12-17].

Аналіз та узагальнення досвіду багатьох авторів дозволяють зробити висновок про необхідність створення методики ППФП з метою досягнення у випускників необхідного для спеціалістів технічних спеціальностей рівня професійної психофізичної готовності.

Незважаючи на те, що проблема ППФП широко вивчена, в літературі немає єдиної думки з питання структури навчального процесу з фізичного виховання студентів технічних вузів. Не визначені відношення факторів загальної та спеціальної фізичної підготовки, необхідні для оптимізації різних типів професійної діяльності. Недостатньо розроблена система відбору абітурієнтів, недостатня конкретність професійної підготовки у змісті програм з фізичного виховання [5, с.42-47].

Деякі автори вважають, що структура початкових занять у вузах повинна зводитися до розвитку загальних фізичних

якостей або до вибіркового розвитку професійно-важливих фізичних якостей. Інші відзначають, що система професійної підготовки у вузах повинна визначатися як спортивно-технічна в обраних видах спорту.

У зв'язку з цим, є актуальним створення відповідних програм з ППФП, які враховують конкретну специфіку майбутньої професійної діяльності.

Аналіз змісту опублікованих робіт і практики ППФП у технічних вузах, де вона почала здійснюватися, показує, що в більшості з них соціальні і педагогічні функції ППФП не виправдано звужені, що істотно обмежує її соціально-економічну значущість та ефективність.

Найчастіше вони зводяться лише до розвитку окремих професійно важливих для фахівця фізичних, рідше – психічних якостей й рухових навичок (ПВЯ і ПВН). А це далеко не повністю вирішує складну актуальну проблему забезпечення фізичної дієздатності робочих і фахівців, що стоїть у наш час [7, с.56-60].

Останніми роками рядом дослідників робиться спроба переглянути концепцію ППФП, що склалася, пов'язавши її з формуванням не окремих ПВЯ і ПВН, а в цілому з професійною культурою особистості і конкретно з її підструктурою – професійною фізичною культурою (В.А.Кабачков, С.А.Полієвський) [3; 11], що ставить питання про перегляд основних положень ППФП і значно розширює її функції.

Разом з тим практичній реалізації цієї концепції заважає декілька причин. Головна з них – відсутність чіткого уявлення про сучасну динамічну структуру професійної фізичної культури професіонала (ПФКП) і, як наслідок, – дієвої методології і технології її формування.

**Формулювання мети роботи.** Мета нашої статті – визначити сучасну концепцію і функції ППФП, виходячи з уявлення про ПФК професіоналів та її ролі в забезпеченні їх дієздатності.

На підставі цієї мети ми ставили перед собою **завдання**:

уточнити уявлення про професійну фізичну культуру, всі її компоненти,

виявити її вплив на фізичну дієздатність і на цій основі визначити весь комплекс сучасних завдань ППФП, загальні контури технології їх вирішення в різні періоди становлення професійної майстерності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел дозволили встановити, що особиста професійна фізична культура професіонала по сучасних уявленнях є органічною частиною його загальної фізичної і професійної культури.

За нашими даними, що ґрунтуються на дослідженнях фізичної культури представників різних галузей народного господарства (хіміків, металургів, машинобудівників, будівельників, моряків, працівників енергетичного комплексу, правоохоронних органів, музикантів та ін.), професійну фізичну культуру фахівців слід в загальному вигляді розуміти як соціально і виробничо обумовлені здібності виконувати свої виробничі обов'язки й активну діяльність по забезпеченню цих здібностей засобами фізичної культури [8, с.85].

У практичному плані ПФКП слід розглядати в контексті сукупності конкретних показників фізичної надійності і готовності особистості до продуктивної виробничої діяльності і системи наукових знань, умінь, навичок, прикладних дій, умов, направлених на їх реалізацію.

За сучасними даними, основними показниками фізичної надійності і готовності професіоналів є:

- рівень динамічного здоров'я;
- фізичний розвиток;
- відповідний загальний функціональний стан організму;
- висока працездатність;
- необхідний рівень розвитку професійно важливих якостей і навичок;
- швидка відновлюваність;
- стійкість до дії несприятливих чинників середовища.

Основними компонентами індивідуальної раціональної фізкультурної діяльності, що забезпечують фізичну надійність і готовність до успішної професійної діяльності, служать:

- загальнокондиційне фізичне тренування;
- дотримання здорового способу життя;
- елементи бодібілдінгу (тілобудова);
- професійно орієнтована гігієнічна гімнастика;
- ввідна профілактична гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікропаузи);
- післяробоче відновлення;
- направлене формування засобами фізичної культури і спорту ПВЯ і ПВН;
- активне гартування;
- оздоровчо-рекреативні заходи;
- теоретична і методична підготовка.
- У структуру ПФКП входять також забезпечуючі компоненти:
- контроль і самоконтроль стану здоров'я;
- інформаційне і матеріально-технічне забезпечення індивідуальних занять фізичною культурою і спортом.

Причому зміст всіх складових професійної фізичної культури фахівців технічних професій зумовлюється повною мірою особливостями виробничої діяльності й умовами праці, носить динамічний характер, багато в чому базується на загальній і фізичній культурі особистості і виробничій фізичній культурі, що склалася в трудовому колективі [12].

Встановлена структура ПФКП знаходить переконливе підтвердження при дослідженні фізичної культури представників окремих професійних груп технічного спрямування.

Так, дослідження науковців виявили, що успішно справляються з роботою ті представники технічних професій, хто володіє високим рівнем особистої ПФК: хорошим здоров'ям, стійкістю до захворювань, впливу несприятливих чинників виробничого середовища, високим рівнем фізичної працездатності, розвитком комплексу професійно важливих фізичних та психічних якостей і рухових навичок, хорошою відновлюваністю після виробничих навантажень, дотримується здорового способу життя, регулярно використовує різні складові раціональної рухової діяльності, що цілеспрямовано впливають на всі компоненти його фізичної дієздатності.

Зокрема, дослідженнями встановлено, що з метою зміцнення здоров'я, забезпечення високої працездатності, розвитку та підтримки на необхідному рівні ПВЯ і ПВН представники основних технічних професій повинні широко використовувати загальнокондиційну фізичну підготовку, заняття системами фізичних вправ, що забезпечують загальну витривалість, стресостійкість, стійкість до монотонії, гіподинамії (оздоровчу ходьбу, біг, плавання, лижний спорт). Крім того, серед них користуються популярністю системи фізичних вправ, що дозволяють розвивати і підтримувати на необхідному рівні такі ПВЯ, як спритність, координацію рухів, функції уваги, емоційну стійкість (спортивні ігри з м'ячем, заняття на спеціальній доріжці здоров'я, фітнес-технології) [10].

З метою підтримки працездатності працівниками технічних спеціальностей змістом ППФП повинні стати: ввідна гімнастика, індивідуальні фізкультурні хвилинки, мікропаузи; для післяробочого відновлення – відновна гімнастика, плавання, прогулянки, спортивні ігри з м'ячем; у період відпусток – туризм, ігри з м'ячем, легка фізична праця на присадибних ділянках з оздоровчою спрямованістю.

Під час опитування представників технічних спеціальностей було встановлено також, що зміст їх особистої професійної фізичної культури значною мірою варіюється залежно від віку, стажу роботи, змісту виробничої фізичної культури, але найголовніше – від знань, умінь, навичок свого фізичного вдосконалення, набутих ними в процесі фізичного виховання з елементами ППФП, що здійснювався в учбовому закладі, який вони закінчили перед влаштуванням на роботу, і в період виробничої діяльності [5, с.46].

Отримані нами відомості і проведені на їх основі наше власне моделювання ППФП, дають підставу розглядати її як ефективний засіб оволодіння професійною фізичною культурою професіоналів в цілому, а її інтегральною функцією вважати формування всіх складових ПФЯ на етапах навчання і становлення спеціаліста.

У зв'язку з цим, основними сучасними завданнями ППФП, які повинні здійснюватися у вищому учбовому закладі і на виробництві, є: мотивація на досягнення високого рівня професійної дієздатності; зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціонування органів і систем організму, що отримують найбільше навантаження у процесі роботи;

- поліпшення фізичного розвитку;
- забезпечення високої працездатності і відновлюваності;
- розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних, психічних і моральних якостей особистості;
- формування необхідних в роботі рухових навичок;
- підвищення стійкості до впливу несприятливих виробничих чинників;
- профілактика виробничих травм, професійних і професійно зумовлених захворювань.

У плані практичної реалізації цих завдань повинні ставитися супутні завдання:

оволодіти системою знань, умінь і навичок використання систем і форм фізичних вправ, що дозволяють цілеспрямовано впливати на всі показники фізичної надійності і готовності до професійної діяльності;

виховувати інтерес до занять ППФП;

включити проходження курсу ППФП у процес активного формування особистої професійної фізичної культури.

Всі ці завдання вирішуються засобами професійно спрямованої теоретичної, методичної і практичної підготовки в рамках організованого фізичного виховання, спеціального курсу ППФП і самовиховання.

При цьому було встановлено, що успіх досягається лише тоді, коли формування здійснюється комплексно шляхом навчання, виховання і тренування у процесі теоретичної, методичної і практичної підготовки з використанням певних педагогічних підходів і технологій, які б відповідали менталітету контингенту, залученого до занять ППФП [9].

При здійсненні ППФП в учбових закладах, що готують фахівців технічних напрямів, на початкових етапах підготовки (I-II курс) доцільно використовувати авторитарний, технократично педагогічний підхід. При реалізації цього підходу виходять з того, що процес формування і виховання особистості і її загальної, професійної культури, зокрема ПФЯ, повинен бути суворо спрямованим і приводити до певних проєктованих результатів.

На пізніших етапах формування фахівців в учбовому закладі (на старших курсах) доцільне застосування, так званої гуманістичної педагогіки, головними принципами якої є «самоактуалізація особистості», «особистісне зростання» [10, с.25].

Дослідження науковців виявили, що абсолютну більшість учнів, студентів і працюючих професіоналів, що пройшли курс ППФП, який вирішував широкий комплекс завдань формування ПФЯ, значно підвищили рівень своєї особистої і професійної фізичної культури. Це знайшло переконливе віддзеркалення в проявах їх фізичної надійності і готовності до високопродуктивної праці.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Наші дослідження показують, що сучасна концепція ППФП потребує серйозної корекції. Вона припускає значне розширення функцій ППФП, чітку спрямованість на формування в її рамках особистої професійної фізичної культури професіоналів, зміст якої припускає соціально і виробничо зумовлені показники фізичної надійності і готовності особистості до високопродуктивної роботи по вибраній професії і спеціальності та способи їх цілеспрямованого забезпечення засобами фізичної культури.

Формування ПФЯ фахівців засобами ППФП повинно починати здійснюватися на етапі професійної освіти і продовжуватися впродовж усіх подальших періодів та етапів їх кар'єри на базі особистої фізичної культури з урахуванням всіх особистісних чинників. Цей процес вимагає своєї спеціальної методології і технології, що ґрунтуються на певних педагогічних підходах, тісно пов'язаних із загальною педагогікою формування фахівця.

Разом з тим очевидно, що сучасна концепція ППФП потребує подальшого доопрацювання і конкретизації. Особливу актуальність, на наш погляд, мають теоретичні і прикладні розробки в наступних напрямках: сучасне уявлення, генезис, еволюція, соціальна значущість і ефективність професійної фізичної культури як об'єкту ППФП; генерація і селекція нових педагогічних ідей в галузі ПФЯ і ППФП; чинники, які зумовлюють формування ПФЯ професіонала в період професійного навчання; обґрунтування організаційно-педагогічних основ технології формування особистої ПФК представників різних професій технічного спрямування.

#### Література.

1. Виленский М.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высш. шк.: учеб. пособие /под ред. В.А.Сластенина /М.Я.Виленский, П.И.Образцов, А.И.Уман. – М.: Пед. об-во России, 2004. – 192 с.
2. Волков В. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Сов. спорт, 2010. – 296 с.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1997.– № 6.– С. 10-15.
5. Матвеев Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях /Л.П.Матвеев, В.П.Полянский //Теор. и практ. физ. культ., 1996. – № 7. – С. 42-47
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высш. шк., 1985. – 108 с.
7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.
8. Романенко В.А. Концепция формирования психофизиологической готовности к профессиональной деятельности посредством профилированной физической подготовки /В.А.Романенко //Материалы Всеукр. симп. – Киев-Черкасы, 1999. – С. 85.
9. Ilyinich V.I. PFPF students of high schools. Scientific and methodical and organizational foundations / V.I. Ilyinich – М.: Higher school, 1978. – 144 pp.
10. Naskalov V.M. Scientific fundamentals of the program of the PFPF students of high schools. / V.M. Nazkalov // Theory and practice of physics- culture. – 1991. – № 6. – P.25-27.
11. Polievsky S.A. Physical Education and Occupation /S.A. Polievsky – Moscow: Physical Culture and Sport, 1988. – 160 p.
12. Bezverkhnya G.V. Non-special physical education for students as a prior direction of the educational process in the higher pedagogical establishment /G.V.Bezverkhnya, V.V.Tsybul'ska //RATOWNICTWO WODNE, SPORT PLYWACKI I KULTURA FIZYCZNA W TEORII I PRAKTYCE: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego. – Gdańsk, 2014.

**Присяжнюк С.І.**

**Державний університет телекомунікацій**

**Канішевський С.М.**

**Київський національний університет будівництва і архітектури**

**Краснов В.П.**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

### ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

За результатами досліджень понад 60,0 % студентів-першокурсників мають різні психосоматичні відхилення у стані здоров'я і з кожним наступним роком навчання у вищому навчальному закладі ця кількість збільшується. Актуальною проблемою у підготовці фахівців у галузі телекомунікаційних та інформаційних технологій є недостатня рухова активність, яка сприяє інтенсивному розвитку процесів гіподинамії. Внаслідок цього очевидна необхідність щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів телекомунікаційних та інформаційних технологій.

**Ключові слова:** дослідження, здоров'я, студенти-першокурсники, психосоматичні, гіподинамія, здоров'язбережувальні технології.

**Присяжнюк С.І., Канишевський С.М., Краснов В.П. Использование здоровьесохраняющих технологий для укрепления здоровья студентов ВУЗ ИТ-технологий.** По результатам исследования больше 60,0 % студентов-первокурсников имеют разные психосоматические отклонения в состоянии здоровья и с каждым последующим годом учебы в ВУЗ это количество увеличивается. Актуальной проблемой в подготовке специалистов в отрасли телекоммуникационных и информационных технологий есть недостаточная двигательная активность, которая способствует интенсивному развитию процессов гиподинамии. Впоследствии этого очевидна необходимость относительно внедрения здоровьесохраняющих технологий в учебный процесс студентов высших учебных заведений телекоммуникационных и информационных технологий.

**Ключевые слова:** исследования, здоровье, студенты-первокурсники, психосоматические, гиподинамия, здоровьесохраняющие технологии.

**Prysiazhniuk S. I., Kanishevskiy S.M., Krasnow V.P. Using healthpreserving methods for improving the health of students in the higher educationa establishment it-technologies.** According to the research of more than 60 % of first-year