

рекомендують здійснювати послідовно. Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами програми розвитку силових можливостей учнів, які займалися пауерліфтингом супроводжувались достовірно (при $P < 0,05$) вищими темпами приросту показників силових якостей ніж за традиційною методикою. Приріст показників підйому ніг у висі у експериментальній групі був на 17, 5% більше ніж у контрольної, а в тестовій вправі «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» на 11,5 % відповідно. Розгляд даних тестування по закінченню експерименту показав, що учні, що брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні розробленої методики в тренувальний процес студентів ВНЗ.

Література

1. Максименко Л. М., Дорошенко С. В. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. – Суми: Вид-во Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, 2015. – 88 с.
2. Олешко В. Г., Пуцов О. І. Важка атлетика: Навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. – К., 2004. – 80 с.
3. Скрипка І.М., Черідніченко С.В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів // Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 250-254.
4. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: вид. відділ Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
5. Tomenko O., Kirichenko L., Skrypka I., Kopytina Y., Burla A. Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – 17 (3). – p.1095-1100.
6. Okoc E. Podstawy psychologii ogylnej. – Warszawa: WsiP, 2001. – p. 465 .

References

1. Maskymenko L.M., Doroshenko S.V. (2015), "Methodological support of using physical exercises of sportive character (floor ball elements) for strengthening the health of 5-6 year old children": methodical recommendations SSPU named after A.S.Makarenka, 88 p.
2. Oleshko V. Gh., Pucov. O. I. (2004), " Weightlifting": programm. for Children and Youth Sports School, Sports School, UOR and ShVSM, 80 p.
3. Skrypka I.M., Cherednichenko S.V. (2017), "Application of elements of pankration in the process of physical education of junior pupils" Naukovyj zhurnal " Molodyj vchenyj", Vol. 3.1. no. 43.1, pp. 250–254.
4. Stecenko A. I. (2008), Powerfulling. Theory of the Wiklendance Technique: Navchalnyj posibnyk dlja studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv: Vyd. viddil ChNU, 460 p.
5. Tomenko O., Kirichenko L., Skrypka I., Kopytina Y., Burla A. (2017), "Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children", Journal of Physical Education and Sport, Vol. 17, no. 3, pp. 1095-1100.
6. Okoc E. (2001), "Podstawy psychologii ogylnej": WsiP, pp. 465 s.

Тихорський О.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ СФП, ЗФП ТА МОРФОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОДІБІЛДЕРІВ

У роботі досліджений кореляційний взаємозв'язок між показниками спеціальної фізичної підготовки, загальної фізичної підготовки та морфологічними показниками висококваліфікованих бодібілдерів. Виявлений кореляційний зв'язок між розвитком м'язів стегна та гомілки з присіданням зі штангою а також становою тягою; розвитком м'язів грудної клітки та жимом штанги лежачи; розвитком м'язів плеча та жимом штанги стоячи, жимом лежачи вузьким хватом та згинанням рук зі штангою стоячи. Також м'язи стегна та гомілки корелюють зі стрибками у довжину, м'язи плеча зі згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи, об'єм грудної клітки з підтягуванням на поперечині широким хватом, окружність талії з підйомом тулуба у сід.

Ключові слова: бодібілдинг, спеціальна фізична підготовка, загальна фізична підготовка, морфологічні показники.

Тихорський А. А. Корреляционная взаимосвязь между показателями СФП, ОФП и морфологическим показателем у высококвалифицированных бодибилдеров. В работе исследована корреляционная взаимосвязь между показателями специальной физической подготовки, общей физической подготовки и морфологическим показателем высококвалифицированных бодибилдеров. Обнаружена корреляционная связь между развитием мышц бедра и голени с приседаниями со штангой и становой тягой; развитием мышц грудной клетки и жимом штанги лежа; развитием мышц плеча с жимом штанги стоя, жимом лежа узким хватом и сгибанием рук со штангой стоя. Также мышцы бедра и голени коррелируют с прыжками в длину, мышцы плеча со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа, объем грудной клетки с подтягиванием на перекладине широким хватом, окружность талии с подъемом туловища в сяд.

Ключевые слова: бодибилдинг, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,

морфологические показатели.

Tykhorskyi O. Correlation relationship between the SPP, GPP and morphological indicators in highly skilled bodybuilders. The correlation between indicators of special physical preparation, general physical preparation and morphological indicators of highly skilled bodybuilders has been investigated in current work. A correlation has been found between the development of the hip and calve muscles with squats and deadlift; development of chest with bench press; development of the shoulder muscles with the military press, bench press narrow grip and bending arms with a bar. Also, the muscles of the thigh and lower leg correlate with long jumps, the muscles of the shoulder with push ups, chest with pulling up with a wide grip, the waist circumference with the crunches.

Keywords: bodybuilding, special physical preparation, general physical preparation, morphological indicators.

Постановка проблеми. Відомо, що метою кожного виду спорту взагалі та бодібілдингу зокрема є досягнення максимального результату [14-16]. На досягнення максимальної форми у бодібілдингу впливає велика кількість факторів, основними з яких є побудова оптимального тренувального процесу, правильно підібрана система харчування, використання найбільш ефективних методів відновлення організму [1-4]. При побудові тренувального процесу необхідним є визначення кореляційного взаємозв'язку між показниками силових базових вправ, вправ загальної фізичної підготовки та розвитком м'язових груп, що забезпечують максимальну оцінку у змагальних позах [6].

Аналіз літературних джерел. Ефективна підготовка висококваліфікованих бодібілдерів забезпечується значними витратами енергії, максимальним рівнем прояву як фізичних так і нервових зусиль; високими функціональними й оптимальними морфологічними показниками, без розвитку і збалансованої взаємодії яких неможливо здійснити навчально-тренувальний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів [7-9].

Аналіз доступної наукової, методичної та спеціальної літератури показує, що наукове обґрунтування різних складових тренувального процесу у бодібілдингу значно відстає від багатьох видів спорту, що культивуються в Україні, тому для поліпшення результатів висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному періоді підготовки слід удосконалювати існуючі методики тренування [5]. Для розробки найбільш ефективних методик підготовки слід використовувати знання медико-біологічних дисциплін, таких як біохімія, фізіологія, анатомія та морфологія, а також біомеханіка, дієтологія, валеологія та ін. Тобто, удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів потребує міждисциплінарного підходу [10-12].

Однією з найважливіших складових сторін тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів є спеціальна підготовка, що базується на розвитку сили та силової витривалості. Крім цього, правильно підібране харчування допомагає збільшувати м'язову масу та зменшувати кількість підшкірного жиру, що у свою чергу впливає на пропорції атлета та є провідним фактором успіху на змаганнях [13].

Однак без виявлення і наукового обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувального процесу в змагальному періоді підготовки висококваліфікованих спортсменів-бодібілдерів, неможливо вирішити проблему розробки змісту ефективної спрямованості тренувального процесу [8].

Мета роботи: Визначення кореляційного взаємозв'язку між показниками силових базових вправ, вправ загальної фізичної підготовки та показниками розвитку м'язових груп, що забезпечують найвищу оцінку на змаганнях з бодібілдингу.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 16 висококваліфікованих бодібілдерів, членів збірної команди України. Визначалися окружності основних м'язових груп, що оцінюються на змаганнях з бодібілдингу, а саме: окружність шиї, окружність грудної клітки, окружність талії, окружність плеча, окружність передпліччя, окружність стегна та окружність гомілки. Також визначалися результати у таких силових базових вправах як: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, становая тяга, жим штанги стоячи, згинання рук зі штангою стоячи, жим штанги лежачи вузьким хватом. Були визначені показники загальної фізичної підготовки, а саме: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині широким хватом, підйом тулуба у сід із положення лежачи та стрибок у довжину з місця. Для визначення кореляційного взаємозв'язку використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для отримання результату для 1 П.М., учасники дослідження за 72 години до проведення замірів не використовували силові тренування з метою досягнення максимальної працездатності під час виконання тестів.

Виконання тестів передбачало розігрів на кардіотренажері бігова доріжка «Life fitness», зі швидкістю 8 км/год, протягом 12-15 хвилин для покращення функціонального стану м'язів. Після чого спортсмени виконували спеціальну розминку у вправах що повинні тестуватися. Виконання тестової вправи для отримання 1 П.М. передбачало після розігріву виконувати необхідну кількість спроб для кожного спортсмена, з інтервалом 4 хвилини для відновлення фосфогенних макроергів у м'язах.

Всі учасники дослідження були проінформовані про його мету та задачі. Залучені спортсмени заперечують застосування речовин, що стимулюють силові показники, та можуть впливати на розвиток м'язової маси.

При побудові тренувального процесу важливим є усвідомлення використання фізичних вправ для розвитку окремих м'язових груп бодібілдерів. Тому нами, враховуючи отримані результати у попередніх дослідженнях, проведено кореляційний аналіз використаних вправ у бодібілдерів для ефективного розвитку окремих м'язів, що забезпечують найвищу оцінку на змаганнях (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційний аналіз між показниками базових силових вправ та антропометричними показниками (n=16)

	Окружність шиї	Окружність грудної клітки	Окружність талії	Окружність плеча	Окружність передпліччя	Окружність стегна	Окружність гомілки
Присідання зі штангою	0,23	0,23	0,23	0,46	0,23	0,83	0,83
Жим штанги лежачи	0,50	0,90	0,04	0,33	0,90	0,17	0,12
Станова тяга	0,34	0,54	0,14	0,69	0,54	0,73	0,68
Жим штанги стоячи	0,32	0,32	0,17	0,84	0,32	0,60	0,54
Згинання рук зі шт. стоячи	0,31	0,31	0,39	0,86	0,41	0,34	0,33
Жим лежачи вузьким хватом	0,35	0,35	0,14	0,84	0,35	0,41	0,42

Так, виявлений високий кореляційний зв'язок між розвитком м'язів стегна та гомілки з результатами вправи присідання зі штангою на плечах $r=0,83$; $r=0,83$ відповідно. Ця вправа є базовою в силових видах спорту загалом, та бодібілдингу зокрема, тому доцільно її використовувати як основу для розвитку м'язів нижніх кінцівок: чотириголовий м'яз стегна, групу згиначів гомілки, медіальні м'язи стегна, кравцевий м'яз та триголовий м'яз гомілки.

Також виявлено кореляційний зв'язок між окружністю грудної клітки та вправою жим штанги лежачи $r=0,90$. Це пояснюється високою ефективністю вправи для розвитку м'язів грудної клітки, що оцінюються на змаганнях з бодібілдингу. Високий кореляційний зв'язок, виявлений між становою тягою та розвитком м'язів стегна $r=0,73$ і гомілки $r=0,68$, а також окружністю плеча $r=0,69$.

Визначено, що на розвиток м'язів плеча впливає виконання вправи жим штанги стоячи $r=0,84$, згинання рук зі штангою стоячи $r=0,86$ та жим штанги лежачи вузьким хватом $r=0,84$. Виконання вправи жим штанги стоячи здійснюється за рахунок м'язових волокон дельтоподібного та триголового м'яза плеча та сприяє їх розвитку, що позитивно впливає на окружність плеча. Вправа згинання рук зі штангою стоячи є основою роботи над двоголовим м'язом плеча в бодібілдингу, а жим лежачи вузьким хватом – над триголовим м'язом плеча.

Крім цього, встановлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовленості та розвитком м'язів, що забезпечують найвищу оцінку на змаганнях з бодібілдингу (табл. 2). Так, стрибок у довжину з місця забезпечує високі показники розвитку м'язів стегна та гомілки ($r=0,75$; $r=0,78$ відповідно), обсяг грудної клітини має позитивний кореляційний зв'язок із вправою підтягування на перекладині широким хватом $r=0,83$, окружність плеча зі вправою згинання-розгинання рук в упорі лежачи $r=0,78$. Також виявлена кореляція між об'ємом талії та підйомами тулуба у сід із положення лежачи $r=-0,77$, пояснюється такий коефіцієнт тим, що спортсменам з меншим обсягом талії легше робити дану вправу.

Таблиця 2

Кореляційний аналіз між показниками загальної фізичної підготовки та антропометричними показниками (n=16)

	Окружність грудної клітки	Окружність грудної клітки (вдих)	Окружність грудної клітки (видих)	Окружність талії	Окружність плеча	Окружність передпліччя	Окружність стегна	Окружність гомілки
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	0,37	0,37	0,37	0,29	0,78	0,37	0,54	0,53
Підтягування на перекладині широким хватом	0,83	0,83	0,83	0,13	0,37	0,83	0,01	-0,06
Підйом тулуба у сід з положення лежачи	-0,28	-0,28	-0,28	-0,77	-0,27	-0,28	-0,07	0,01
Стрибок у довжину з місця	0,06	0,06	0,06	0,04	0,65	0,06	0,75	0,78

Висновки: Проведений кореляційний аналіз виявив суттєвий взаємозв'язок між розвитком м'язових груп, що забезпечують найвищу оцінку в кожній позі та показниками фізичних вправ бодібілдерів. На розвиток м'язів стегна та гомілки впливає використання вправ – присідання зі штангою та станова тяга; на розвиток м'язів грудної клітки – жим штанги лежачи; на розвиток м'язів плеча – жим штанги стоячи, жим лежачи вузьким хватом та згинання рук зі штангою стоячи. Також виявлений позитивний кореляційний зв'язок між розвитком м'язових груп та загальними фізичними вправами: м'язи стегна та

гомилки корелюють зі стрибками у довжину, м'язи плеча зі згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи, об'єм грудної клітки з підтягуванням на перекладині широким хватом, окружність талії з підйомом тулуба у сід. Встановлений кореляційний зв'язок дозволяє при плануванні використання загально-фізичних та базових силових вправ здійснювати цілеспрямований вплив на окремі м'язові групи, що сприяють більш ефективній передзмагальній підготовці висококваліфікованих бодібілдерів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для висококваліфікованих бодібілдерів на основі результатів отриманих у даному дослідженні.

Література

1. Abe T, Kumagai K, and Brechue WF. Fascicle length of leg muscles is greater in sprinters than distance runners // *Med Sci Sports Exerc* 32: 2000 – P. 1125-1129.
2. Bazzyler CD, Mizuguchi S, Sole CJ, Suchomel TJ, Sato K, Kavanaugh AA, DeWeese BH, and Stone MH. Jumping performance is preserved, but not muscle thickness in collegiate volleyball players after a taper // *J Strength Cond Res (epub)*: 2017 – P. 1235-1239.
3. Haff G. Quantifying workloads in resistance training: a brief review // *Strength Cond J* 10: 2010 – P. 31-40.
4. Häkkinen K, Pakarinen A, Alen M, Kauhanen H, and Komi PV. Relationships between training volume, physical performance capacity, and serum hormone concentrations during prolonged training in elite weight lifters // *Int J Sports Med* 8: 1987 – P. 61-65.
5. Hopkins WG, Marshall SW, Batterham AM, and Hanin J. Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science // *Med Sci Sports Exerc* 41: 2009 – P. 3-13.
6. Kanzleiter T, Rath M, Gorgens SW, Jensen J, Tangen DS, Kolnes AJ, Kolnes KJ, Lee S, Eckel J, Schurmann A, and Eckardt K. The myokine decorin is regulated by contraction and involved in muscle hypertrophy // *Biochem Biophys Res Commun* 450: 2014 – P. 1089-1094.
7. Kraska JM, Ramsey MW, Haff GG, Fethke N, Sands WA, Stone ME, and Stone MH. Relationship between strength characteristics and unweighted and weighted vertical jump height // *Int J Sports Physiol Perform* 4: 2009 – P. 461-473.
8. Schoenfeld BJ. Potential mechanisms for a role of metabolic stress in hypertrophic adaptations to resistance training // *Sports Med* 43: 2013 – P. 179-194.
9. Tihorsky A.A. Specific features of elite bodybuilders' training process in competition period // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*: 2016;6 – P. 26–33.
10. Tykhorskyi O. Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training // *Journal of Physical Education and Sport*: 2018 – №18. – P. 382–386.
11. Visek AJ, Watson JC, Hurst JR, Maxwell JP, Harris BS. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*: 2010 – 2 – P. 99–116.
12. Zatsiorskiy VM, Kraemer WJ. *Science and Practice of strength training – Pennsylvania*: 1995 – 334 p.
13. Тихорський А. Ефективність методики тренувального процесу високо кваліфікованих бодібілдерів мезоморфного типу телосложения в соревновательном периоде // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
14. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
15. Тихорський О А. Удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, загально-підготовчому етапі // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків: ХДАФК, 2015. – №4(48). – С. 90-95.
16. Тихорський О. А., Дорофеева Т. І., Джим В. Ю. Особливості розвитку бодібілдингу в Україні та Харківській області // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків: ХДАФК, 2015 - № 1. – С. 123–128.

Reference

1. Abe T, Kumagai K, and Brechue WF. Fascicle length of leg muscles is greater in sprinters than distance runners // *Med Sci Sports Exerc* 32: 2000 – P. 1125-1129.
2. Bazzyler CD, Mizuguchi S, Sole CJ, Suchomel TJ, Sato K, Kavanaugh AA, DeWeese BH, and Stone MH. Jumping performance is preserved, but not muscle thickness in collegiate volleyball players after a taper // *J Strength Cond Res (epub)*: 2017 – P. 1235-1239.
3. Haff G. Quantifying workloads in resistance training: a brief review // *Strength Cond J* 10: 2010 – P. 31-40.
4. Häkkinen K, Pakarinen A, Alen M, Kauhanen H, and Komi PV. Relationships between training volume, physical performance capacity, and serum hormone concentrations during prolonged training in elite weight lifters // *Int J Sports Med* 8: 1987 – P. 61-65.
5. Hopkins WG, Marshall SW, Batterham AM, and Hanin J. Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science // *Med Sci Sports Exerc* 41: 2009 – P. 3-13.
6. Kanzleiter T, Rath M, Gorgens SW, Jensen J, Tangen DS, Kolnes AJ, Kolnes KJ, Lee S, Eckel J, Schurmann A, and Eckardt K. The myokine decorin is regulated by contraction and involved in muscle hypertrophy // *Biochem Biophys Res Commun* 450: 2014 – P. 1089-1094.
7. Kraska JM, Ramsey MW, Haff GG, Fethke N, Sands WA, Stone ME, and Stone MH. Relationship between strength characteristics and unweighted and weighted vertical jump height // *Int J Sports Physiol Perform* 4: 2009 – P. 461-473.
8. Schoenfeld BJ. Potential mechanisms for a role of metabolic stress in hypertrophic adaptations to resistance training // *Sports Med* 43: 2013 – P. 179-194.
9. Tihorsky A.A. Specific features of elite bodybuilders' training process in competition period // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*: 2016;6 – P. 26–33.

10. Tykhorskyi O. Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training // Journal of Physical Education and Sport: 2018 – №18. – P. 382–386.
11. Visek AJ, Watson JC, Hurst JR, Maxwell JP, Harris BS. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model // International Journal of Sport and Exercise Psychology: 2010 – 2 – P. 99–116.
12. Zatsiorskiy VM, Kraemer WJ. Science and Practice of strength training – Pennsylvania: 1995 – 334 p.
13. Tykhorskyi A. Efficiency of the technique of the training process of highly skilled bodybuilders of the mesomorphic type of constitution in the competitive period // Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik. – Kharkiv: HDAFK, 2016 . – No5(55). – P. 83-88.
14. Tykhorskyi O A. Improvement of the method of training shoulder muscles for highly skilled bodybuilders // Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik. – Kharkiv: HDAFK, 2015 . – #5(49). – P. 118-123.
15. Tykhorskyi O A. Dzhim V. Improvement of the training process of highly skilled bodybuilders in the preparatory period, general preparation stage. // Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik. – Kharkiv: HDAFK, 2015 . – #4(48). – P. 90-95.
16. Tykhorskyi O. A., Dorofeevs T.I. Dzhim V. Y. Specific features of bodybuilding development in Ukraine and Kharkiv region // Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik. – Kharkiv: HDAFK, 2015 - # 1. - S. 123–12.

УДК 372.8:796:61-057.875:005.336:371.7

Ткачук О. Г.
викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано авторську модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів у освітньому процесі з фізичного виховання. Визначено структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності, педагогічні умови, критерії та показники її сформованості у майбутніх лікарів у освітньому процесі з фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, майбутній лікар, модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів.

Ткачук Елена Геннадиевна. Модель формирования здоровьесохраняющей компетентности будущих врачей в образовательном процессе физического воспитания. В статье обоснована авторская модель формирования здоровьесохраняющей компетентности будущих врачей в образовательном процессе по физическому воспитанию. Определены структурные компоненты здоровьесохраняющей компетентности, педагогические условия, критерии и показатели ее сформированности у будущих врачей в образовательном процессе по физическому воспитанию.

Ключевые слова: здоровьесохраняющая компетентность, будущий врач, модель формирования здоровьесохраняющей компетентности будущих врачей.

Tkachuk E. Model for health forming the security competence of future drugs in the educational process of physical education. The article substantiates and develops an author's model of formation of the health-preserving competence of future physicians in the educational process of physical education. The structural components of healthcare-saving competence, pedagogical conditions, criteria and indicators of its formation in future physicians in the educational process of physical education are outlined.

Key words: health-preserving competence, future physician, model of formation of healthcare-saving competence of future doctors.

Постановка проблеми. Упровадження компетентнісного підходу у вищій медичній освіті та оновлення змісту професійної підготовки майбутніх лікарів є важливим елементом її розвитку і модернізації.

Дослідження українських (Ю. Павлова, 2013; Л. Пустолякової, 2014; О. Ткачук, 2017) і зарубіжних (А. Яворської, 2013; Д. Шкирянова, 2016) науковців свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників закладів вищої освіти викликає тривогу, оскільки результати медичних обстежень свідчать про різноманітні відхилення у стані здоров'я різної етіології. Зокрема, за результатами дослідження науковців В. Брчч, А. Вихруц (2016), здоровими можна вважати не більше 15% студентів, 70% мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я [1, с. 473]; Ю. Садовниченко, В. М'ясоєдова, Н. Пастухова, І. Князькова (2017) стверджують, що більше половини студентів мають стійкі відхилення від норми у стані здоров'я, а саме: фактори ризику розвитку захворювань мають 25,46% ± 6,14% студентів; 23,46% ± 6,24% – хронічно хворі, а близько 4,3% студентів отримали групу інвалідності [12, с. 489-490]. У свою чергу І. Воронцова, К. Калінін, С. Влащенко (2017) стверджують, що близько 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та юнацькі роки, зокрема: стан здоров'я людини зумовлений на 10–15% від рівня розвитку медицини; на 20–25% соціальними та природними умовами і на 50–60% – харчування та способу її життя [3, с. 151], зокрема рівень фізичного розвитку.

Слід зауважити, що у рекомендаціях до здорового способу життя однією із семи рекомендацій є фізична активність [12, с. 19-20], яка сприяє зниженню ризику небезпечних захворювань (патологія серця, інсульт, діабет та рак), ризику смертності від усіх причин, а також травматизму; покращення функціонального стану кісток та суглобів; поліпшення