

10. Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку / І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Халемдик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 109–117.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 10–11 класи. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 240 с.
12. Петрина Л. Вплив аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат 15–17 років / Леся Петрина, Федір Музика, Наталія Пугач, Роман Петрина // Спортивна наука України. – 2014. – №4 (62). – С. – 47–50.
13. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.
14. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школяркамистарших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – №3 (67). – С. 54–59.

Отримано 12.04.17

УДК 378.017:613

І.О. Кучинська

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПОТРЕБИ Й ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ

У статті акцентується увага на ключових ціннісних орієнтирах здорового способу життя студентської молоді. Висвітлюються його основні компоненти (якість харчування, умови побуту, умови праці, рухова активність, недопущення хімічної залежності). Підкреслюється важливість і значущість фізичного, антинаркогенного й сексуального виховання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, цінності, потреби, пріоритетні напрямки.

Постановка проблеми і аналіз попередніх публікацій. Здоровий спосіб життя як соціологічна категорія характеризує ступінь ре-

алізації потенціалу певного суспільства, соціальної групи, індивіда у забезпеченні свого здоров'я, ефективність функціонування чинної соціальної системи щодо здоров'я як фізичного, психічного й соціального благополуччя людини, показника соціального добробуту суспільства. Підкреслимо, в умовах сьогодення, здоровий спосіб життя розглядається як одна з найважливіших концепцій соціальної політики, яка, визнаючи високу соціальну цінність здоров'я, зобов'язує державу, суспільство, окремі соціальні групи та індивідів відповідально ставитися до свого здоров'я, реалізовувати перманентні заходи щодо його збереження та зміцнення, створення безпечних і сприятливих для здоров'я і життя людей природних та соціальних умов. Наголосимо, здоровий спосіб життя розглядається як 1) типові й істотні для суспільно-економічної формації форми життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягненню активного довголіття; 2) активна діяльність людей, спрямована на збереження і покращення здоров'я як умови і передумови розвитку інших сфер і аспектів життя, на подолання факторів ризику, запобігання захворюванням, оптимальне використання соціальних і природних умов з метою охорони і покращення здоров'я. Вважаємо за доцільне зауважити, що проблемою здорового способу життя займалися багато наукових шкіл і вчених, зокрема: Булавко В. "Доктрина фізичної культури потрібна і вона буде прийнята" (2001); Варава В. "Свідоме ставлення підлітків до власного організму – запорука здоров'я (поради батькам та учням)" (2002); Харітонов В., Кім В., Ненашева Д. "Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся" (2002); Закопайло С. "Компоненти здорового способу життя старшокласників" (2001); Кисенко-Романюк Л. "Здоров'я дітей – здоров'я нації" (2002); Шиян Б., Зварищук О. "Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан" (2005); "Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів" (2005); Глазунов Б. "Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання" (2005); Андреева О. "Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей віком 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку" (2012); Грищенко О. "За здоровий спосіб життя" (2013) та ін. В умовах сьогодення безперечно, ця проблематика набула найактуальнішого значення.

Мета роботи: висвітлити і проаналізувати ключові орієнтири здорового способу життя сучасної студентської молоді в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Зауважимо, основними компонентами здорового способу життя, що стосуються всіх сфер здоров'я

(фізична, психічна, соціальна і духовна), на думку більшості дослідників (В. Варава, В. Харітонов, Б. Шиян, О. Грищенко та ін.), є: *якість харчування* (в т.ч. споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок підвищеної біологічної цінності); *умови побуту* (якість і комфортність житла, наявність умов і засобів для організації фізично активного й пасивного відпочинку); *умови праці* (безпека у фізичному та психічному аспекті, гідна платня, наявність стимулів і умов професійного розвитку); *рухова активність* (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримання, відновлення після фізичних і психічних навантажень). До обов'язкових умов здорового способу життя належать *недопущення хімічної залежності* від різних аспектів (тютюн, алкоголь, наркотики, галюциногени), небезпечної поведінки в сексуальній сфері тощо. Зазначимо, важливими чинниками здорового способу життя є повноцінне статеве життя відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, здатність індивіда чинити опір наявному рівню соціальної стресогенності.

Як вже зазначалося вище, в умовах сьогодення, тема здорового способу життя постає як одна із фундаментальних проблематик вирішення якої дасть можливість не тільки оздоровлення нації в цілому, але й (що особливо важливо) у прийнятті і визначеності цінностей які у процесі формування світоглядних орієнтирів дадуть можливість студентській молоді розглядати здоровий спосіб життя для себе як життєво необхідну потребу. Розглядаючи студентство, як *потенціал* країни необхідно щоб цінності здоров'я актуалізували б у молодих людей потребу відповідального ставлення до зміцнення свого здоров'я; формування навичок дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, режиму дня та харчування; фізичного, духовного і психічного загартування. Якщо молоді люди усвідомлять *здоров'я як життєву цінність*, то цілком очевидно на цій основі формування *культури* здорового способу життя, культури тіла, культури сексуальних відносин, де домінують моральні регулятори відносин, відбудуться набагато скоріше й якісніше. Очевидно, що від того які ціннісні орієнтири (здоровий спосіб життя або навпаки) вибере студентська молодь буде залежить не тільки їх майбутня доля, але й нації і країни в цілому. Всім відомий вислів, що в здоровому тілі – здоровий дух, у нашому контексті виступає важливим важелем у процесі всебічного розвитку особистості. Прагнення, в наш час, побудови міцної, сильної, демократичної, самодостатньої, незалежної держави не можливе без здорової, грамотної, розумної, патріотичної, інтелігентної особистості. Саме така особа зможе привнести у соціум

потребу здорового його фізичного, психічного й духовного функціонування. Вважаємо за доцільне, у аспекті висвітленого зауважити, американський психолог А. Маслоу змоделивав ієрархічну багатоступеневу піраміду різноманітних потреб людини, складники якої перебувають у діалектичному взаємозв'язку (рис. 1).



Рис. 1 Ієрархічна піраміда потреб людини (за А. Маслоу).

Наголосимо, мотиви (спонукальна причина дій і вчинків людини) не виникають самі по собі. Мотиви дій людини природно пов'язані з метою, оскільки вона є спонукою її досягнення. Завдання сучасного педагога вищої школи полягає в тому, щоб створити у кожному конкретному випадку ситуацію, в якій вимагалася б певна дія, потреба подолання суперечностей. У нашому випадку задоволення потреби у здоровому способі життя, усвідомлення її значущості й необхідності для власної високоякісної життєдіяльності. Відомий педагог Г. Ващенко у праці “Виховний ідеал” констатував, що “Високий рівень здоров'я українського народу, зведення до мінімуму всяких посеред нього хворі і виродження” це є надзвичайно важливе “Благо для Батьківщини”.

В умовах сьогодення вважаємо за доцільне акцентувати увагу педагогічної громадськості на важливості *фізичного виховання* (системи соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь) студентської молоді. Безперечно, за час навчання важливо сформувати у студентів *розуміння необхідності* постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовуючи свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Зазначимо, фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує такі функції (В. Ільїніч):

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури);
- ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин).

Підкреслимо, фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом та ін. Також вважаємо за необхідне підкреслити, що на сьогоднішній момент ми не можемо проігнорувати такий важливий аспект виховної діяльності студентської молоді, як *антинаркогенне виховання* (педагогічна діяльність, спрямована на формування у студентства несприйнятливості до наркогенних речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків), подо-

лання звичок до вживання цих речовин тими молодими людьми, яким вони притаманні). До ключових завдань антинаркогенного виховання відносять:

- озброєння молоді знаннями про згубний вплив вживання тютюну, алкоголю, наркотиків на організм людини та її діяльність;
- формування у студентів психологічних гальм які б утримували їх від вживання шкідливих речовин;
- прищеплення непримиренності до їх вживання ровесниками;
- своєчасне виявлення студентів, які вживають ці речовини, проведення з ними відповідної виховної роботи.
- Зазначимо, важливим аспектом антинаркогенної роботи у вищому навчальному закладі є роз'яснення студентам несумісності вживання шкідливих речовин з принципами моралі, з усім укладом здорового життя тощо.

Безумовно, не менш важливим у процесі формування культури здорового способу життя (а особливо у роки студентства) є інтимно-сексуальна підготовка молоді, яка полягає у формуванні в молоді певного рівня сексуальної культури. Важливим її елементом є емоційне багатство особистості, вміння надавати своєму почуттю різних відтінків, здатність до переживання насолод, віднайдення засобів вираження почуття кохання. Зазначимо, одним з невід'ємних атрибутів сексуально вихованої людини є дотримання нею гігієнічних вимог.

Висновки. Сучасна молода людина повинна усвідомлювати, що саме умови праці та побуту, харчування, різноманітні системи оздоровлення, фізична культура і спорт, недопущення зловживань – це все ті необхідні чинники, які власне й впливають на рівень життєдіяльності кожної окремо взятої людини. Сьогодні, надзвичайно важливо, щоб молоді люди відчували потребу у уособленні неповторного життєвого стилю – здорового способу життя, життєвої позиції, смисложиттєвих цінностей, серед яких **здоров'я, гармонія, якість й краса** стали б для них пріоритетними, можливими та досяжними.

Список використаних джерел:

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : Підручник / А. М. Алексюк. – К. – 1998. – С. 34.
2. Андрущенко В. Сучасна соціальна філософія / В. Андрущенко, М. Михальченко – К. : Генеза, 1996. – 368с.
3. Андрущенко В. Культура. Ідеологія. Особистість / В. Андрущенко, Л. Губернський, М. Михальченко – К., 2002. – С. 75–103.
4. Бабкін В. Д. Соціальна держава та захист прав людини / В. Д. Бабкін // Правова держава. Щорічник наукових праць. – К. : Ін-т держави і

- права ім. Корецького НАН України. – 477 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. Видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
 6. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
 7. Битинас Б. П. Введение в философию воспитания / Б. П. Битинас. – М., 1996. – С. 19–25
 8. Всемирная энциклопедия. Философия. – М.: АСТ ; Минск : Харвест, Современный литератор, 2001. – С. 801.
 9. Гончаренко Семен. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко // – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
 10. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Г. Кремень ; Акад. пед. наук України. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – С. 87.
 11. Євтух М. Б. Педагогіка : теорія та історія / Галузинський В. М., Євтух М. Б. : навч. посіб. – К. : Вища шк., 1995. – 237 с.
 12. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – С. 11–23.
 13. Карпенчук С.Г. Філософія освіти (загальна теорія педагогіки) : монографія / С.Г. Карпенчук. – К. : Видавничий Дім “Слово”, 2013. – 688 с.
 14. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А.І. Кузьмінський. – 2-ге вид., стер. – К. : Знання, 2011. – 486 с.
 15. Кучинська І. О. Громадянське виховання в Україні : минулий досвід та сучасні потреби : навчальний посібник / І. О. Кучинська. – Кам'янець-Подільський : видавець ПП Зволейко Д. Г., 2015. – 112 с.
 16. Козяр М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Козяр, М.С. Коваль. – К. : Знання, 2013. – 327 с.
 17. Ортинський В.Л. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В.Л. Ортинський – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 472 с.
 18. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Фіцула. – 2-ге вид., доп. – К. : Академвидав, 2010. – 456 с.

In the article attention is accented on the key valued reference-points of healthy way of life of student young people. Are illuminated him basic components (quality of feed, condition of way of life, condition of labour, motive activity, non-admission of chemical dependence). Importance and meaningfulness of physical, antinarcotic and sexual education are underlined.

Keywords: healthy way of life, student young people, values, necessities, priority directions.

Отримано 7.04.2017 р.

УДК 796.012.412.5 : 372.2134.115

А.Б. Ладиняк, В.В. Ліщук

АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ПРИРОДНОЇ ГІПОКСІЇ

У статті подано узагальнені наукові дані щодо впливу природної гіпоксії та особливостей адаптаційних реакцій організму під час перебування спортсменів у гірських умовах. Наведено основні види адаптаційних реакцій, які виникають у спортсменів під час перебування в горах та ряд поєднаних пристосувальних механізмів.

Ключові слова: гіпоксія, адаптація, спортсмени.

Проблема підготовки та змагань спортсменів у гірських умовах привернула широку увагу фахівців у галузі спорту після визначення столиці Ігор XIX Олімпіади – Мехіко, розташованого на висоті 2290 м над рівнем моря. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у повітрі впливає на працездатність спортсменів, на їх толерантність до навантажень, на діяльність найважливіших функціональних систем організму [1, 3].

Однак експериментальні матеріали, отримані в результаті досліджень у горах, а також в умовах штучної гіпоксії, спортивні результати, показані в різних видах спорту на Іграх 1968 р., привели до значного збільшення уваги до природного і штучного гіпоксичного тренування. Таке тренування стало розглядатися не лише як фактор успішної підготовки до змагань, що проводяться в гірській місцевості, але і як засіб ефективної мобілізації функціональних резервів та переведення на новий, вищий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їх участі в змаганнях в умовах рівнини [7].

Доцільність підготовки спортсменів у умовах гір як високоефективного засобу підвищення функціональних можливостей і спортивних результатів у всіх видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості спортсменів, у даний час абсолютно доведена [5].