

Міністерство освіти і науки України  
Академія наук вищої школи України  
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського  
Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**XVII Всеукраїнська науково-практична конференція**

**«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»,  
присвячена 60-річчю факультету фізичної культури та спорту**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**(Випуск 17)**

**Миколаїв – 2017**

«Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». МНУ – 2017.  
**УДК 57 (082)**

**ISBN 966-630-019-2**

Підготовлено до друку редакційною колегією XVII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини».

Відповідальний редактор: С.В. Гетманцев

Відповідальний секретар: В.К. Лебедева

XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2017. – 108 с.

Оргкомітет конференції

Будак В.Д.	Голова оргкомітету, д.т.н., професор, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Ситченко А.Л.	д.п.н., професор, проректор з наукової роботи Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Жигадло Г.Б.	к.п.н., доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Рожков І.М.	д.б.н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Гетманцев С.В.	к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
Литвиненко О.М.	к.п.н., доцент, завідувача кафедрою теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Тупєєв Ю.В.	к.н. з фіз.вих., доцент, завідуючий кафедрою спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
Кулаков Ю.Є.	доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського
Тихоміров А.І.	доцент кафедри спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
Лебедева В.К.	секретар оргкомітету, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського

*У збірнику наукових праць розглядаються актуальні питання фізичного виховання та спорту, відображено дані сучасних досліджень з медико-біологічних проблем підвищення працездатності та зміцнення здоров'я різних груп населення. Розкриваються деякі аспекти сучасних проблем біології і медицини. Рекомендується молодим вченим, аспірантам, магістрантам, студентам.*

Адреса: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24,

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського,

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Тел.: (0512) 37-88-06, 37-88-36

Матеріали збірника друкуються мовою оригіналу. Редакція залишає за собою право редагувати й скорочувати матеріал. Відповідальність за достовірність представленої інформації несуть автори публікацій.

**ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВОПОЛОЖНИЙ ФАКТОР  
У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Коньков А.М.**

**Херсонський державний університет**

**Анотація.** У статті міститься короткий теоретичний аналіз проблеми використання факторів фізичної рекреаційної активності з метою зміцнення здоров'я студентів. Показана роль студентського куратора, батьків та спеціаліста з адаптивної фізичної культури в цій роботі.

**Ключові слова:** фізична рекреація, фізична культура, адаптивна фізична культура, фізична освіта, здоров'я студентства, особистісна і професійна самореалізація.

**Вступ.** Фізична культура як дисципліна, яка неодмінно наявна в програмах навчання студентів практично усіх вищих навчальних закладів України, покликана здійснювати позитивний вплив на формування гармонійної особистості майбутній молодих спеціалістів. Більш того, саме фізична культура, в силу своєї суспільної цінності, що не минає з часом, може і повинна бути визнана одним з найважливіших стовпів соціокультурного буття кожної людини, яка вже «увібрала» або ще продовжує «вбирати» в себе у процесі виховання соціально значущі особистісні якості.

У процесі навчальних занять фізкультурою, а за великим рахунком при отриманні фізкультурної освіти студенти, незалежно від профілю їх спеціальності, повинні отримати достатньо широкий запас практичних умінь, навиків, які б допомогли і після закінчення вузу зберігати і укріплювати здоров'я, дотримуючись принципів здорового способу життя.

На перспективу, утримання такого рівня викладання фізичної культури, як навчальної дисципліни, безумовно вимагатиме інтенсифікації навчального процесу в плані надання ще більшої значущості її гуманітарної та культуротворчої складових.

**Мета дослідження:** аналіз соціокультурних аспектів взаємозв'язку рекреаційної активності студентської молоді з її прагненням до особистісної самореалізації.

**Методи.** У зв'язку з цим слід зазначити, що вивчення практично будь-якого серйозного наукового питання, яке відноситься до сфери гуманітарних дисциплін, обов'язково вимагає залучення інформації, що відноситься до інших сфер наукового знання і, перш за все, до сфери філософського осмислення сучасного медико-біологічного знання. Звичайно, цей методичний прийом досить складний, оскільки призводить інколи до тотожного тлумачення наукової термінології, що відноситься до різноманітних суміжних галузей науки. З подібною ситуацією досить часто доводиться стикатися при вивченні теоретичних питань, які стосуються сфери молодих наук, що формуються. Фізична рекреація в цьому плані не є виключенням.

На сьогоднішній день науковий підхід до визначення стану здоров'я зазвичай пов'язаний з виявленням досить конкретних показників, а саме: рівнем фізичного розвитку, тривалістю життя, захворюваністю та ін.

Разом з тим доводиться визнати, що у спільноті учених-медиків до теперішнього часу досить міцно утвердилось поняття так званого «третього стану людини». Воно покликано характеризувати параметри функціонування людського організму вже нездорового, але ще не хворого. У формуванні цього стану велика роль належить впливу сукупності так званих факторів ризику природної і соціальної сфери – фізично-хімічного, біологічного і психічного, пов'язаних з впливом на людину. Згідно з підрахунками вчених, у такому стані відносного здоров'я на теперішній час перебуває більше половини усіх людей, які живуть на Землі [1].

Одним з основних факторів ризику у його негативному впливі на здоров'я людини відноситься гіподинамія. Особливо згубним її вплив виявляється на здоров'я підростаючого покоління, в тому числі студентської молоді [3].

У свій час, відомий американський фізіолог В. Рааб за результатами дослідження зовні здорових молодих людей у віці 17-30 років виявив у них явні ознаки порушення енергетики серця і обміну речовин у серцевому м'язі. Він назвав їх серце «серцем діяльного ледаря» [3].

У зв'язку з цим можна констатувати, що значна частина сучасної молоді закладена від народження в їх організми кінезофілію, як постійно необхідну потребу в русі, не підкріплює необхідними порціями достатньо інтенсивних фізичних навантажень, які не перевищують фізіологічні межі. У підсумку фізичний потенціал молодого організму починає слабнути. А збільшення хронологічного віку, темпи такого ослаблення сили і витривалості детренованої людини зростають багаторазово. Результатом цього стає передчасна старість, як правило ускладнена «букетом» різних хронічних захворювань.

Визначальна роль у формуванні, збереженні, зміцненні і відновленні здоров'я а ргіогі повинна належати особистісним мотивам, спрямованим на формування активних усвідомлених дій у прагненні зберегти і примножити отриманий від природи безцінний дар здоров'я. Слід, однак, зазначити, що формування подібних мотивів в процесі навчання у сучасній вітчизняній вищій школі, якщо і відбувається, то, як правило, через вербальну інформацію без використання практичних форм залучення студентів до регулярних практичних занять із зміцнення здоров'я. Причина цього, здається, криється у невідповідності значної частини представників професорсько-викладацьких колективів вузів практиці здорового способу життя. У результаті більшість студентів не можуть сформувати у своїй свідомості ту мотивацію, яка буде наслідувати їх позитивний досвід. Іншими словами, молоді люди ментально усвідомлюючи значення і цінність здоров'я, розуміючи згубність шкідливих звичок, в тому числі, звички до дефіциту рухової активності, виявляються не здатними сформувати стереотип поведінкових реакцій, характерних для людей, які реально живуть у відповідності з нормами здорового способу життя.

Величезну роль в подоланні багато в чому катастрофічної ситуації, що склалась із здоров'ям української нації і, перш за все, здоров'ям підростаючого покоління, могла б і може відіграти фізична рекреація. На практиці, на жаль, сутність рекреаційної активності часто не виправдано звужується, тобто розглядається або тільки як розвага, або тільки як відновлення сил, або тільки як переключення з одного виду діяльності на інший. Справедливим здається інше розуміння суті фізичної рекреації, що базується на уявленні про неї як певної метасистеми, яка не є сумою її складових, але яка з усією неминучістю проявляється в характеристиках кожного свого компоненту [5].

У зв'язку з цим досить обґрунтованою здається точка зору, відповідно до якої по відношенню до системи, метасистемою слід визнати фізичну культуру. Така гностична позиція виглядає досить переконливо, оскільки фізична культура є галуззю соціально необхідної діяльності, яка задовольняє потреби особистості і суспільства у різнобічному і оптимальному розвитку фізичних здібностей і рухових якостей в інтересах життєдіяльності [5].

Звичайно, осмислити і зрозуміти філософську логіку таких умовиводів молодим людям досить складно. Тому в такій ситуації надзвичайно зростає роль наставника, старшого товариша. Таким наставником в стінах вузу для студента є, звичайно ж, куратор, який відповідає за навчальну і виховну роботу зі студентською молоддю. Практика, на жаль, показує, що до цієї діяльності в своїй більшості залучаються викладацькі кадри досить далекі від розуміння значення фізичної культури, і, більше того, які не мають навіть елементарного уявлення про фізичну рекреацію. Між тим, при бажанні проникнути в суть фізичної рекреації зрілому у професіональному сенсі викладачу не складе особливих труднощів.

Використання в цьому виді рекреації досить простих фізичних вправ, цілющих сил природи, режиму харчування, праці і відпочинку здатне зробити фізичну рекреацію досить привабливою для людей різного віку, статі, стану здоров'я і базової фізичної підготовки. Практика показує, що фізична рекреація фактично не потребує організаційно-бюрократичної надбудови, що властива багатьом фізкультурним колективам. Ця обставина значно полегшує можливість роботи студентського куратора, який, маючи календарний план рекреаційних занять,

може замість сумних, нудних кураторських годин вийти зі своєю студентською групою на стадіон чи до паркової зони і влаштувати змагання студентів з елементами спортивних ігор.

Систематичність у проведенні таких занять з використанням окремих компонентів фізичної рекреації в результаті неодмінно повинна призвести до вироблення у студентів стереотипу рухової активності, що буде проявлятися в її необхідній потребі.

Виховання такої потреби, як підтверджують наукові дослідження, є однією з основних задач у фізичній освіті і фізичній культурі людей будь-якого віку [4].

Слід зазначити також, що на практиці значення фізичної рекреації як одного з видів людської діяльності необґрунтовано звужується. Причина цього полягає, скоріш за все, в тому, що деякі автори воліють розглядати її суть лише в якомусь одному аспекту. Наприклад, при цьому виділяється чи аспект захоплення, чи відновлення сил, чи переключення з одного виду діяльності на інший. У той же час, саме практика дозволяє зробити висновок, що найбільший ефект чи максимально корисний результат можна отримати, якщо, займаючись фізичною рекреаційною діяльністю, враховувати всю сукупність аспектів рухової активності.

Корисний результат від рекреаційної активності стосовно діяльності студентів може означати тільки одне – більш успішну і досягну в більш короткі терміни особистісну і професійну самореалізацію.

У даний час вважається загальноновизнаним той факт, що регулярні заняття з використанням компонентів фізичної рекреації здатні сформувані у свідомості людини установку на тривале, щасливе і, безсумнівно, здорове життя. У свою чергу, сформувавшись, цей психологічний фактор створює основу для усього комплексу поведінкових актів людини, формує життєвий стиль і орієнтацію на досягнення позитивної мети [4]. Однак, без мобілізації соціальної підтримки, бажання і концентрації зусиль людини на формуванні у своїй поведінці елементів здорового способу життя, виявляється недостатньо. Іншими словами зміцнення здоров'я населення і, перш за все, молодого покоління, а також його фізичне вдосконалення, повинні бути постійно в центрі уваги і турботи держави. Важливу роль у справі зміцнення здоров'я підростаючого покоління покликана виконувати сім'я як основоположний суспільний інститут. Нажаль, несприятливе матеріальне становище значної частини українських сімей негативно позначається на дитячому і юнацькому здоров'ї. А між тим, «сучасній молоді необхідно мати значні резерви здоров'я, що дозволяють не знижувати якість професійної діяльності, яка проходить в умовах негативного впливу оточуючого середовища та інтенсифікації сучасного виробництва, у тому числі і навчальної діяльності в умовах ... вузу» [4].

Однак, навіть в таких складних соціально-економічних умовах у сім'ї і державі в цілому все ж існує можливість підтримувати у молодому поколінні кінезофілію – вроджену потребу людини, вироблену в процесі еволюційного становлення і формування її як біологічного виду. У ситуаціях, коли природна людська потреба в рухах задовольняється неповністю чи взагалі не підкріплюється щоденними навантаженнями, людський організм починає пристосовуватись до умов гіподинамії, – його фізичний потенціал починає слабнути. Особливо пагубною така ситуація виявляється для молодого організму, який формується. І тут повинна у повній мірі проявитись допомога батьків своїй дитині, покликана спрямувати її діяльність в «русло» рекреаційної рухової активності. Батьківський приклад постійних занять фізичними вправами, спортивними іграми, спортивним туризмом та іншими видами фізичної рекреаційної активності може стати міцним фундаментом, на якому дитина «побудує свій будинок» здорового способу життя.

Наукові дослідження останніх десятиліть в галузі фізіології людини переконливо свідчать, що надмірні фізичні навантаження, наприклад, спорт вищих досягнень, а також професійний спорт, як правило, призводять до різних порушень в діяльності організму, а також травм і захворювань. У той самий час малі навантаження, наприклад, повсякденна рухова активність, пов'язана з роботою по дому, не здатні забезпечити позитивний ефект у збереженні і зміцненні здоров'я. Причиною цього визнається досягнутий останніми роками високий ступінь

автоматизації і механізації домашньої праці, особливо помітний в містах. У таких обставинах інколи єдиною можливістю заповнити дефіцит рухової активності з користю для організму залишається рекреаційна діяльність.

Надзвичайно важливою здається проблема виховання рекреаційної рухової активності у тієї частини студентської молоді, яка має певні дефекти фізичного здоров'я, пов'язані, зокрема, з опорно-руховим апаратом. Здається, що першим кроком на шляху до вирішення цього великого за соціальним значенням питання може стати фізична рекреація в її адаптивній формі, а якщо бути більш точним – адаптивна фізична культура. У своїй книзі «Теория и организация адаптивной физической культуры» С.П. Евсеев зазначив, що, «являючись одним з найважливіших факторів освітньо-культурного процесу, адаптивна фізична культура виступає універсальним засобом його гуманізації, оскільки реалізує відтворення особистості людини...» [2]. Іншими словами, за допомогою адаптивної фізичної культури, інвалід здатен не тільки зміцнити здоров'я і, тим самим, скоригувати свої дефекти і виробити механізми компенсації, але, головним чином, через таку адаптацію він отримає можливість досягти особистісної самореалізації. Однак забезпечити виконання цього завдання без допомоги рідних, однокурсників, викладацького колективу вузу, а також спеціаліста з адаптивної фізичної культури буде вкрай складно. Причому особливо важливою здається діяльність саме спеціаліста з адаптивної фізичної культури. Він, як професіонал, повинен враховувати у своїй роботі такі фундаментальні поняття як культура (особливо під час реалізації креативних методик), суспільство (у впливі на свідомість за допомогою засобів масової інформації), а також соціальну приналежність підлеглого, його стать та інші моменти.

#### **Висновки і перспективи подальшого дослідження.**

За результатами проведеного теоретичного аналізу питання використання впливу фізичної рекреаційної активності на стан здоров'я студентської молоді в Україні доводиться визнати, що до сих пір у вищих навчальних закладах країни не склалось чіткої науково аргументованої програми використання всього потенціалу фізичної рекреації з метою зміцнення здоров'я студентства. У зв'язку з цим подальші наукові дослідження в цій галузі повинні і будуть спрямовані на створення наукової програми, пов'язаної з пошуком найбільш оптимальних способів залучення усіх фізичних рекреаційних факторів у навчальному процесі у вузах.

#### **Література:**

- 1.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
- 2.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М. : Спорт. 2016. 617 с.
- 3.Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце / Г.И. Косицкий. – М. : Наука, 1977. – 183 с.
- 4.Николаев В.С. Двигательная активность здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – М. – Берлин : Директ – Медиа, 2015. – 80 с.
- 5.Физическая рекреация – вид физической культуры – [www.rankpedagogy.ru/inspuds-708-1.html](http://www.rankpedagogy.ru/inspuds-708-1.html)

## **PHYSICAL RECREATION ACTIVITY AS THE BASIC FACTOR HOLDING HEALTH OF STUDENT YOUNG PEOPLE**

**Konkov A.M.**

*Annotation* The article contains a brief theoretical analysis of the problems of using the factors of physical recreation in order to strengthen student's health. The role of the student curator, parents and specialist in adaptive physical education in this work is shown.

*Keywords:* physical recreation, physical culture, adaptive physical education, physical education, health of student, personal and professional self-realization.