

Національна федерація кікбоксингу України розробила офіційні правила з боді-контакту та східного лоу-кіку і вже провела перший випробувальний чемпіонат України у 2001 р. [1]. На протязі своєї діяльності федерацією кікбоксингу України «ВАКО» підготовлено понад: 400 Майстрів спорту України, 100 Майстер спорту України міжнародного класу, 32 Заслужених майстрів спорту України, 47 Заслужених тренерів України з кікбоксингу, 21 суддю Міжнародної категорії, 22 судді Національної категорії [3].

Кікбоксинг постійно розвивається та вдосконалюється, різноманіття та видовищність цього виду спорту з кожним роком приваблює все більше нових прихильників у всьому світі та в Україні. Тому необхідне створення ефективної науково-методичної бази для вивчення техніки та методики кікбоксингу .

#### *Джерела та література*

1. Вихор В. І. Розвиток і становлення кікбоксингу в Україні / В. І. Вихор // Молодіжний науковий вісник. – 2007. – С. 67–70.
2. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів / Н. Гуцул, Д. Сосновський // Молода спортивна наука. 2015. – Т.1 – С. 65–69.
3. Історія розвитку кікбоксингу у світі, СРСР, Україні та в СНД. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kick-boxua.blogspot.com/>. – Назва з монітора.
4. Програма для ДЮСШ ПФКУ «ВАКО» м. Київ 2010 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://martial-arts.ru.com/load/13-1-0-41>. – Назва з монітора.

**Цимбалюк Сергій** – аспірант I року навчання спеціальності 13.00.02 – Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор А. В. Цьось

### **Теоретичні передумови формування культури здоров'я студентів**

У сучасних умовах розбудови суспільства проблема стану фізичного, психічного та духовного здоров'я підрастаючого покоління

набуває особливого значення. Постає необхідність усвідомлення та наукового обґрунтування культури здоров'я, визначення основних її компонентів та передумов формування.

**Метою дослідження** є узагальнення та систематизація теоретичних передумов формування культури здоров'я студентів.

Існуючі дослідження культури здоров'я молоді свідчать, що протягом навчання у вищій школі, кількість захворювань у студентів збільшується на 20 % [3, с. 42]. Після закінчення навчального закладу більше половини молодих спеціалістів, через низький рівень здоров'я, не можуть повністю відповідати вимогам обраної професії [4, с. 6]. Наведені дані свідчать про низький рівень усвідомлення студентами значимості культури здоров'я та підтримання фізичного стану організму на високому рівні.

Рівень культури здоров'я визначається рядом передумов, що є характерними як для країни в цілому, так і притаманними окремій особистості. Так, В. Л. Назарук у своїх працях вирізняє п'ять складових формування культури здоров'я: фізичну (біологічну), психофізіологічну, соціальну, духовну та інформаційну [2, с. 180–182]. Автор вважає, що саме ці групи мають важливий та безпосередній вплив на формування культури здоров'я студентів, на збереження і зміцнення індивідуального здоров'я, на рівень розвитку загальної культури особистості та росту професійної майстерності.

Значної ваги педагогічним умовам у формуванні культури здоров'я надає у своєму дослідженні О. Кубович, виділяючи поряд із суб'єктивним показником, який відображає особистісні характеристики окремої людини, умови організації навчально-виховного процесу, а саме, змісту освіти, конкретизації завдань, оптимальний вибір форм і методів навчання, формування різних методик занять із фізичного виховання [1, с. 220].

Ряд науковців застосовують більш детальний підхід до диференціації умов, чинників та факторів, які визначають рівень культури здоров'я студентської молоді. Зокрема, А. П. Халайцан виокремлює сім типів передумов, які в тій чи іншій мірі визначають здоровий спосіб життя та формування особистої культури здоров'я: соціальні, педагогічні, економічні, медичні, індивідуальні, екологічні, географічні [5, с.24].

Спираючись на опрацьовану літературу та інформаційні ресурси, варто зауважити, що загалом, усі наведені передумови формуються

під впливом середовища діяльності та життя людини. Залежно від рівня та опосередкованості його впливу на особистість передумови формування культури здоров'я можна згрупувати на передумови мікрорівня, мезорівня та макрорівня.

До мікрорівня належать чинники, що закладені у людині – її здібності, фізичний стан, уже набуті знання, вміння та переконання, які можна розподілити на особистісні та медичні. Особистісними передумовами є: ставлення до власної фізичної підготовки, відношення до здоров'я, відмова від шкідливих звичок, ведення здорового способу життя, бажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденні. А також медичні чинники: стан здоров'я, рівень здоров'я, схильність до захворювань, спадковість.

До мезорівня належать чинники зовнішнього середовища, що здійснюють безпосередній вплив на формування особистості. До цієї групи варто віднести суспільні чинники – відносини в сім'ї, наявність друзів, спілкування у ВУЗі (студенти, викладачі), соціальний статус та економічне становище, спілкування на вулиці, інформаційний простір тощо. Значна вага серед передумов мезорівня, які визначають рівень формування культури здоров'я належать педагогічним чинникам, організації навчально-виховного процесу у ВУЗі, а саме: зміст та кількість часу відведеного на проходження предмету фізичне виховання, рівень компетентності викладача з питання формування культури здоров'я, позааудиторна робота (самостійна, клубна), збалансоване навчальне навантаження, матеріально-технічне забезпечення спортивної бази ВУЗу.

Передумови макросередовища визначаються зовнішніми чинниками опосередкованого впливу. Зовнішні чинники можна поділити на географічні (кліматична зона, рельєф місцевості), екологічні (хімічний склад атмосфери, хімічний склад води у водоймах, зовнішній радіаційний фон, якість продуктів харчування у регіоні), демографічні (кількість та природній рух населення), культурні (традиції, звичаї) економічні, політичні тощо. Тобто, чинники, що визначають ситуацію в країні та регіоні проживання.

Таким чином, згідно нашого дослідження, передумови формування культури здоров'я поділяються на три групи, залежно від рівня середовища, що їх визначають. Подальшого вивчення потребують питання, пов'язані з формуванням у студентів умінь і навичок виховання культури здорового способу життя; вивчення зарубіжного досвіду організації формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів, ставлення їх до власного здоров'я.

**Джерела та література**

1. Кубович О. В. Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді / О. В. Кубович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 3. – С. 218–222.
2. Назарук В. Л. Складові культури здоров'я в професійній діяльності майбутнього лікаря та їх характеристика / В. Л. Назарук. // Вісник Запорізького національного університету «Фізичне виховання та спорт». – 2012. – № 1(7). – С. 177–183.
3. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / В. Платонов / Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40–43.
4. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Р. Т. Раевский // Спорт для всіх. – Донецк : ДонНУ. – 2000. – № 1. – С. 5–10.
5. Халайцан А. П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема / А. П. Халайцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 8. – С. 22–27.

**Ципан Ірина** – студентка V курсу  
Інституту фізичної культури і спорту  
Східноєвропейського національного  
університету імені Лесі Українки.

Науковий керівник: кандидат наук  
з фізичного виховання і спорту, доцент  
Н. А. Деделюк

**Інновації в освітньому процесі фізичного виховання**

В останні десятиріччя в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована фізична активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Здоров'я молоді нерозривно пов'язане із їхнім соціальним розвитком. Це наголошувалося у регіональній моніторинговій доповіді ЮНІСЕФ 2014 р. “Молодь у світі, що змінюється” [2]. В Україні пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, що є вимогою застосування у фізичному вихованні молоді новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні, самостійні форми занять та молодіжне дозвілля” [1].