

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національна комісія України у справах ЮНЕСКО  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Чернівецьке обласне відділення НОК України  
Чернівецька міська рада

# «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

Матеріали  
Міжнародної науково-практичної конференції

6-7 квітня 2017 року



Міністерство освіти і науки України  
Національна комісія України у справах ЮНЕСКО  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Чернівецьке обласне відділення НОК України  
Чернівецька міська рада

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА  
ПЕРСПЕКТИВИ»**

Матеріали міжнародної  
науково-практичної конференції

6-7 квітня 2017 року

Чернівці  
2017

**СЕКЦІЯ 8**

***ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ, МІЖНАРОДНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ  
ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ.***



## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Бішевцев Н., Сергієнко К., Усиченко В.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Фізичне здоров'я сучасних студентів впродовж останнього часу залишається низьким. Крім того, простежується тенденція щодо його зниження впродовж навчання у ВНЗ [1].

Дійсно, значне навчальне навантаження, брак часу на активне дозвілля, недостатній час, відведений для сну, а також нераціональне харчування негативним чином впливає на показники фізичного здоров'я сучасної молоді. Крім того, тривале перебування студентів у статичній позі за комп'ютером як в практиці навчання так і під час дозвілля ще більше поглиблює ситуацію, пов'язану із погіршенням фізичного здоров'я студентів, яку констатують фахівці [2, 3].

На жаль, у майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту також простежується зниження функціональних показників основних систем організму.

Навчальний процес в умовах інформатизації освіти передбачає широке впровадження ІТ в практику вищої школи. Така ситуація вимагає від педагогів використання превентивних заходів, покликаних нівелювати негативний вплив ІТ на фізичний стан студентів ВНЗ.

Раціональна організація навчального процесу студентів, створення здоров'ярозвиваючого середовища, а також адекватна фізкультурно-оздоровча та просвітницько-виховна робота зі студентами фізкультурного профілю в умовах інформатизації освіти має значне оздоровче значення і покликана сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентської молоді [1, 2].

Під поняттям «педагогічна технологія в умовах інформатизації освіти» ми розуміли педагогічну технологію, в рамках якої при організації навчального процесу з використанням комп'ютерних засобів навчання передбачено сукупність заходів, що попереджають негативний вплив ІТ на розумову працездатність і самопочуття студентів та забезпечують профілактику захворювань хребта і порушень постави.

Внаслідок проведеного дослідження було встановлено, що структура здоров'язберігаючої діяльності у ВНЗ фізкультурного профілю в умовах інформатизації освіти складається з трьох факторів, які пояснюють 76,8% загальної дисперсії.

В ході проведеного дослідження ми виявили, що реалізація здоров'язберігаючих ідей насамперед передбачає використання заходів, які попереджають негативний вплив ІТ на розумову працездатність і самопочуття студентів та забезпечують профілактику захворювань хребта і порушень постави. Серед таких заходів варто наголосити на ефективності засобів фізичного виховання у процесі вивчення студентами дисциплін, пов'язаних із застосуванням ІТ. Крім того, чергування завдань різної складності в процесі

навчання студентів ВНЗ з використанням комп'ютерних засобів підтримки навчального процесу сприяє попередженню стомлення при роботі з сучасними ІТ.

Зауважимо, що основними заходами, що впливають за забезпечення знешкодження негативного впливу ІТ під час навчання являється застосування комплексів фізичних вправ під час аудиторних занять з використанням ІТ.

#### Література

1. Антонова-Рафі Ю. В. Інформаційні технології оцінки стану здоров'я студентів / Ю. В. Антонова-Рафі, М. В. Нікітенко // ScienceRise. – 2015. – № 6(2). – С. 58-63.

2. Бишевец Н., Сергиенко К. Основи проектування технологічних інновацій у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю / Н. Бишевец, К. Сергиенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. - №1. – С.79-81.

3. Редько Т.М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти / Т.М. Редько // Вісник. – 2015. – № 2. – С. 45-48.

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Горенко З., Воробйова А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Зважаючи на стійку тенденцію скорочення населення України, проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю та стратегічним характером на сьогодні є однією з найбільш актуальних. Формування репродуктивного здоров'я - складний і тривалий процес, який значною мірою визначається умовами розвитку людини, починаючи ще з особливостей перебігу внутрішньоутробного періоду. Найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь, оскільки в цьому віковому періоді відбувається бурхливий розвиток індивіда як на соматичному, так і на психічному рівнях з формуванням усіх функціональних систем організму, в тому числі й репродуктивної, а також із становленням когнітивної та емоційно-ціннісної сфер. Саме в цей час відбувається активний розвиток репродуктивної системи та формуються основи репродуктивної поведінки. Тому одним із першочергових завдань сучасного суспільства є охорона здоров'я дівчат та хлопців, адже гармонійний розвиток у ранньому репродуктивному періоді багато в чому визначає їх подальше життя у фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах, котрі, в свою чергу, будуть визначати стан репродуктивного здоров'я у майбутньому, формувати безпечну репродуктивну поведінку та адекватну репродуктивну мотивацію, закладати основи відповідального батьківства як головних складових системи планування сім'ї та виховання дітей.

Сучасний стан здоров'я молоді, який з року в рік погіршується, зумовлений не лише низьким економічним рівнем сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, наявністю стресових ситуацій та іншими чинниками. Провідну роль відіграють і виявлені ознаки кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах підлітків та молоді, поширеність шкідливих звичок та ризикованої статевої поведінки. Вагомими факторами, які впливають на стан репродуктивного здоров'я молоді, є наступні психосоціальні чинники: зменшення уваги до ролі інституту сім'ї, вільне ставлення до шлюбу, недостатній рівень загальної та репродуктивної культури населення, значний відсоток штучного переривання вагітності, зокрема незапланованої, збільшення частоти захворювань, які передаються статевим шляхом. До інших факторів, які впливають на репродуктивну поведінку молоді, можна віднести: негативний вплив ЗМІ, зокрема пропаганда сексуального насилля, значне поширення шкідливих звичок (наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління), страх не знайти або втратити роботу та фінансова залежність від батьків. Усе це свідчить про низький рівень морально-етичних засад і санітарно-гігієнічних знань молоді, що сприяє розвитку неадекватної репродуктивної поведінки та порушення репродуктивного здоров'я в цілому.

Отже робота фахівців різних галузей, спрямована на охорону репродуктивного здоров'я, повинна бути орієнтована не тільки на забезпечення контролю за станом статевого розвитку та функціонуванням репродуктивної сфери дітей та молоді, але й на популяризацію і пропаганду здорового способу життя, як передумову збереження репродуктивного здоров'я. При цьому найважливішими напрямками, за якими мають працювати фахівці, з метою формування репродуктивної поведінки особистості є: усвідомлення цінності життя і здоров'я, відповідальність за власне існування; розуміння того, що таке репродуктивна складова здоров'я, і які фактори впливають на репродуктивне здоров'я людини; усвідомлення важливості власної відповідальної поведінки щодо свого здоров'я і життя; відповідальне ставлення та мотивацію до збереження сімейних цінностей; відповідальність за своє майбутнє, здатність встановлювати власні цілі, навички прогнозування та планування майбутнього. Тому активізація пропаганди шкоди курінню, вживання алкоголю, корисності фізичної активності, раціонального харчування, загалом ведення здорового способу життя, сприяння усвідомленню необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді, мають забезпечити поліпшення її репродуктивного здоров'я.

## **МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ**

**Завидівська О.**

*Львівський інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»*

Якість життя є узагальнюючою соціально-економічною категорією, що включає в себе не тільки рівень споживання матеріальних благ і послуг, але і