

УДК 796.035-053.6

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-74-84

Кий-Кокарева Вікторія Григоріївна,

кандидат наук з державного управління, викладач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я та управління охороною здоров'я ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро, Україна.

kiyvika@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-6935-1867>

Завадська Наталія Валеріївна,

викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського», м. Київ, Україна.

bubusj@bigmir.net

<https://orcid.org/0000-0001-5667-175X>

Літсьова Олена Михайлівна,

студентка Київського національного лінгвістичного університету, м. Київ, Україна.

litsoeva@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-0674-7629>

**ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СУЧАСНОГО
СТУДЕНТСТВА В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Висока ціна здоров'я визначається тим, що воно займає найвищу позицію в ієрархії людських потреб. Цінність здоров'я людини є однією з пріоритетних цінностей цивілізованого суспільства. Це обумовлено тим, що реалізувати свій інтелектуальний, моральний, фізичний і репродуктивний потенціал може тільки здорова людина. Достатній рівень здоров'я і фізичного розвитку є передумовою до творчої активності і найбільш повного самовираження особистості.

Здорова та фізично розвинена студентська молодь здатна вирішувати найскладніші завдання, які ставить перед нею сучасне суспільство. Повноцінно здорова молодь є, без сумніву, стратегічним базисом сучасної держави. Однак рівень здоров'я, фізичний і функціональний стан дітей та молоді – особливий біль і турбота нашого суспільства.

Соціологічні опитування свідчать про те, що стан фізичного розвитку і здоров'я дітей та молоді постійно знаходиться в центрі уваги громадськості. За даними МОЗ України тільки 5–8% випускників шкіл

сьогодні є практично здоровими, 80–85% школярів хронічно хворі, 50–55% мають морфо-функціональні відхилення, понад 40% страждають різними нервово-психологічними розладами (Андрєєва, 2014; Круцевич & Безверхня, 2010; Кравчук, 2015). Важливою соціальною проблемою сучасного суспільства є зниження стану здоров'я студентської молоді. За останні роки визначилась катастрофічна тенденція росту кількості студентів з відхиленням в стані здоров'я і його низьким рівням. За період навчання стан здоров'я студентів також погіршується. Цьому сприяє зростаюче статичне і психоемоційне напруження процесу навчання, впровадження гаджетів і девайсів як в навчальний процес, так і в повсякденне життя.

Сьогодні одним з основних стратегічних завдань освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності. Проблематика збереження здоров'я все частіше визнається однією з пріоритетних галузей наукового знання і за своєю практичною значимістю та актуальністю є однією з найскладніших проблем сучасних наук: медицини, психології, педагогіки.

Важливим напрямком діяльності сучасних навчальних закладів є пошук нових форм і методів зміцнення здоров'я студентів в процесі їх навчання і виховання, впровадження в навчально-виховний процес здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на підвищення свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, формування у них мотивації до збереження фізичного здоров'я.

Поліпшення рівня здоров'я, фізичного і функціонального стану, оздоровлення та здоров'язбереження включено в число найбільш важливих функцій, покладених на фізичне виховання і спорт в закладах вищої освіти (ЗВО). Вважається, що виконання даної функції здійснюється шляхом систематичного залучення студентів в рухову діяльність, заповнення вільного часу активними руховими діями, фізичними вправами, що, безсумнівно, є одним з ефективних засобів оздоровлення та дієвим профілактичним заходом.

Ряд авторів та фахівців у сфері фізичного виховання та культури студентської молоді (Кравчук, 2015; Овчарук, 2012) намагалися знайти вихід з кризової та катастрофічної ситуації, що склалася в сучасних умовах. Багато дослідників пропонують та вважають, що потрібно збільшити обсяг обов'язкових занять фізичною культурою у ЗВО. Ці висновки збігаються з думкою більшості фахівців та викладачів з фізичного виховання ЗВО, є обґрунтованими з точки зору норм рухової активності молоді. Але, на жаль, такий шлях з багатьох причин є неприйнятним, так як, насамперед, передбачає додаткові матеріально-фінансові витрати для будівництва нових спортивних споруд, підготовки професійних кадрів та оплати їх праці, глобальні зміни навчальних планів підготовки фахівців у системі вищої професійної освіти.

Але, насамперед на думку студентів, сучасна система фізичного

виховання відрізняється монотонністю та застарілістю і не сприяє задоволенню потреб у руховій активності та оздоровчих інтересів студентів, не може сформувати систему мотивів до регулярних фізичних занять. Саме ця ситуація вимагає пошуку нових шляхів в організації процесу фізичного виховання студентів.

На думку іншої групи вчених і педагогів вищої школи (Горовой, 2014; Марченко, 2010; Садовський, 2017), перспективним напрямком у вирішенні зазначених проблем фізичного виховання студентської молоді є наукова розробка та обґрунтування інноваційних форм позаурочних занять у ЗВО, активізація студентського самоврядування, розвитку спортивно-масової роботи за межами навчального часу.

Однак систематичний дефіцит вільного часу у студентів старших курсів, пов'язаний зі значним зростанням у ЗВО обсягу та змісту навчальної діяльності та погіршенням економічного стану студентів, не дозволяє їм навіть час від часу додатково займатися фізичними вправами або різноманітними видами спорту після навчання, не кажучи вже про регулярність таких занять (Андрєєва, 2014; Марченко, 2010; Круцевич & Пангелова, 2016). Також можливо констатувати, що зі зменшенням стипендіального забезпечення студентської молоді дефіцит вільного часу суттєво зріс. Сучасний студент постійно знаходиться під пресом економічного стану, тому в більшості випадків, це сприяє зменшенню рівня фізичних і функціональних показників, погіршенню стану здоров'я та виникненню суттєвих та тяжких патологічних процесів.

Однак останнім часом все частіше спеціалісти вказують на зростаючу популярність у середовищі студентської молоді рекреаційної спрямованості фізичної культури, що забезпечує їм активний відпочинок і відновлення працездатності після напруженої роботи (Горовой, 2014; Садовський, 2017). При цьому більшістю вчених фізична рекреація та рекреаційна діяльність зв'язується тільки з вільним часом, дозвіллям, вихідними днями, але не асоціюється з навчальними заняттями фізичною культурою.

Таким чином, наявна суперечність у сфері розвитку фізичної культури у ЗВО, а також у сфері наукового пізнання даного процесу серед вчених і практиків з приводу, змісту та форм фізичної рекреаційної діяльності сучасних студентів ЗВО, рекреаційних можливостей ЗВО, критеріям ефективності ФРД та інших питань створюють реальну наукову проблему раціонального розуміння рекреаційного характеру занять фізичною культурою, роблять актуальним вирішення одного з наукових завдань-розробку і наукове обґрунтування оптимальної моделі організації зі студентами занять фізичною культурою, що мають рекреаційну та здоров'язберігаючу спрямованість.

Враховуючи актуальність вищезазначеної проблеми, її недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання ЗВО, протиріччя між потенційними можливостями фізичного виховання у формуванні рекреаційної культури студентів і станом сучасної практики, відсутністю

технології її формування, нами зроблена спроба дослідження процесів фізичного та функціонального стану, а також фізичної рекреаційної діяльності (ФРД) студентів.

Метою нашого дослідження є вивчення фізичного та функціонального стану студентів при впровадженні оздоровче-рекреаційних та здоров'язберігаючих технологій.

Під нашим наглядом перебувало 166 осіб віком 17–21 років, в тому числі 80 дівчат і 86 юнаків. Всі особи були студентами Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Студенти, які приймали участь в експерименті були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. Кожна група налічувала 83 особи. Усі студенти за рівнем здоров'я перебували в основній групі і відвідували заняття з фізичної культури в ЗВО. Заняття з дисципліни «Фізична культура» (ФК) проводилися згідно навчального плану два рази на тиждень. Крім занять з ФК в розрізі навчальної програми студенти експериментальної групи займалися ФРД 3–4 рази на тиждень самостійно або організовано в ЗВО.

Використовувалися такі методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

У попередніх дослідженнях нами було проаналізовано стан здоров'я і захворюваність студентів, досліджені та проаналізовані показники рівня фізичного та функціонального стану всіх студентів, які приймали участь в експерименті. За цими дослідженнями можна констатувати, що переважна кількість студентів мають значні патології та відхилення у стані здоров'я. На попередньому етапі роботи було досліджено та проаналізовано рівень фізичного та функціонального стану студентів. Оцінка рівня фізичного та функціонального стану студентів показала, що за всіма показниками вони мали «середній» і «нижче середнього» рівні розвитку. Високий рівень фізичного та функціонального стану за всіма показниками взагалі не продемонстровано. Це вказує на суттєву проблему зі станом здоров'я та системою здоров'язбереження в ЗВО (Кий-Кокарева & Завадська & Ліщова, 2019).

Також було проаналізовано мотиви, доступ та пріоритетні напрямки ФРД студентів. Зроблені висновки, що ЗВО має можливість впливати на ФРД студентів та взагалі на рекреаційну культуру сучасної молоді. Край необхідно на заняттях з ФВ та інших дисциплінах, пов'язаних зі здоров'ям людини, доводити до студентів знання, що стосуються режиму рухової активності, побудови самостійних занять, адекватної побудови режиму дня та розподілу вільного часу. Потрібно постійно вводити в секційні заняття нові, пріоритетні для молоді види рухової активності, підвищувати оснащення спортивної бази, стимулювати та мотивувати до ФРД студентську молодь.

На даному етапі роботи ми дослідили та проаналізували рівень

фізичного та функціонального стану студентів, які постійно займаються ФРД або взагалі не займаються (займаються епізодично) ФРД.

Фізіологічний стан досліджували за допомогою проб Штанге та Генчі, які дозволяють вивчити реакцію фізіологічних систем на гіпоксемію, та зробити висновки про стан дихальної системи. Для характеристики функціональної повноцінності рефлекторних механізмів регуляції гемодинаміки була застосована ортостатична проба. Можливості серцево-судинної системи, та її реакція на дозовану фізичну навантаження було досліджено шляхом використання проби Руф'є. Результати дослідження наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень функціонального розвитку студентської молоді в залежності від ФРД

| Функціональні проби | Контрольна група n = 83 M ± m | Експеримент. група n = 83 M ± m | Достовірність |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Проба Руф'є, од. | 14,8 ± 1,2 | 12,4 ± 1,1 | t=1,47 P>0,05 |
| Проба Генчі, сек. | 23,6 ± 1,8 | 28,8 ± 1,8 | t=2,04 P<0,05 |
| Проба Штанге, сек. | 38,4 ± 2,2 | 41,8 ± 2,0 | t=2,15 P<0,05 |
| Ортостатична проба, уд. в хв. | 17,2 ± 1,4 | 13,2 ± 1,2 | t=2,17 P<0,05 |

В експерименті ми отримали наступні показники проби Руф'є: в контрольній групі – 14,8 ± 1,2 од., а в експериментальній групі – на 16,2% нижче.

Були констатовані наступні показники проби Генчі: в контрольній групі – 23,6 ± 1,8 сек., в експериментальній групі – на 22,0% вище.

Нами були зафіксовані наступні показники проби Штанге: в контрольній групі – 29,4 ± 0,5 сек., в експериментальній групі – на 8,9% вище.

Ортостатична проба показала наступні результати в кінці експерименту: контрольна група – 17,2 ± 1,4 уд. в хв., експериментальна група – на 23,3% нижче.

Досліджуючи і аналізуючи показники рівня функціонального розвитку контрольної та експериментальної груп студентів, можна стверджувати, що показники виявилися різними. Відмінності достовірні за більшістю тестів (P<0,05). Спостерігається перевага результатів експериментальної групи над контрольною за всіма досліджуваними показниками, що доводить ефективність застосовуваної ФРД.

Також на даному етапі роботи ми досліджували та проаналізували рівень фізичного стану студентів контрольної та експериментальної групи. Результати дослідження наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Рівень фізичного розвитку студентської молоді в залежності від ФРД

| Фізичні тести | Контрольна група n = 83 M ± m | Експеримент. група n = 83 M ± m | Достовірність |
|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Біг 100 м, сек | 16,8 ± 2,6 | 15,8 ± 2,0 | t=0,30 P>0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см. | 205,6 ± 6,6 | 228,8 ± 8,8 | t=2,11 P<0,05 |
| Піднімання тулуба, раз. | 39,4 ± 3,2 | 46,8 ± 1,8 | t=2,02 P<0,05 |
| Човниковий біг (4x9м), сек. | 10,6 ± 1,2 | 9,8 ± 0,9 | t=0,53 P>0,05 |

Досліджуючи і аналізуючи показники рівня фізичного розвитку контрольної та експериментальної групи студентів можна стверджувати, що вони виявилися також різними. Відмінності достовірні зафіксовані за двома тестами (P<0,05). Можна констатувати, що переважає низький та середній рівень фізичного розвитку. При цьому спостерігається перевага результатів експериментальної групи над контрольною за всіма досліджуваними показниками, що доводить ефективність застосовуваної ФРД.

Таким чином, результати дослідження вказують, що стан фізичного та функціонального розвитку студентів є переважно низьким та нижче середнього. На нашу думку, це пов'язано з недостатнім обсягом рухової активності студентів, обмеженням вільного часу та ФРД. При цьому в дослідженнях констатовано позитивний вплив ФРД на фізичний та функціональний стан сучасних студентів.

Це свідчить про необхідність більш ефективного впровадження процесу ФРД в освітній процес у ЗВО, що, на нашу думку, буде сприяти вирішенню глобальної проблеми здоров'я сучасного студентства.

Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження рекреаційних технологій в процес ФВ в університеті та вивчення впливу цього на стан здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Кравчук Л. С. Здоров'язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності студентів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. №10. С. 44–47.
4. Овчарук В. В., Овчарук В. Г. Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: зб. наук. праць*.

Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 27. С. 187–191. **5. Горовой В. А.** Организационно-методические основы физической рекреации студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2016. 33 с. **6. Марченко О. Ю.** Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 20 с. **7. Садовський О. О.** Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: дис. канд. наук з ФВ та спорту: 24.00.04. К., 2017. 237 с. **8. Круцевич Т. Ю.,** Пангелова Н. В. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114. **9. Кий-Кокарева В. Г.,** Завадська Н. В., Ліцосева О. М. Здоров'язберігаючі технології та їх вплив на рівень функціонального стану студентів. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. 2019. №4 (327). С. 193–202.

References

1. Andreeva, O. V. (2014). Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naselennia [Physical recreation of various population groups]. Kyiv: Polihrafservis [in Ukrainian]. **2. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V.** (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation of physical culture in various groups of the population]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]. **3. Kravchuk, L. S.** (2015). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii – providna umova navchalnoi diialnosti studentiv [Health-saving technologies is the leading condition of educational activity of students]. *Collection of scientific papers of the Khmelnytskyi Institute of social technologies of the University "Ukraine"*, 10, 44-47 [in Ukrainian]. **4. Ovcharuk, V. V. & Ovcharuk, V. H.** (2012). Formuvannia zdorov'iazberihaiuchoho seredovyshcha dlia studentiv VNZ [Formation of a health-preserving environment for university students]. *Humanitarian Bulletin of the State Educational Institution "Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University named after Grigory Skovoroda"*, 27, 187-191. Pereyaslav-Khmelnitsky [in Ukrainian]. **5. Horovoi, V. A.** (2016). Orhanyzatsyonno-metodycheskye osnovy fyzycheskoi rekreatsyy studentov [Organizational and methodological foundations of physical recreation of students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Minsk [in Belarus]. **6. Marchenko, O. Yu.** (2010). Formuvannia tsinnisnykh katehorii osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi [Formation of value categories of personal physical culture among students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnepropetrovsk [in Ukrainian]. **7. Sadovskyi, O. O.** (2017). Formuvannia rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi v protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of recreational culture of student youth in the process of physical education]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]. **8. Krutsevych, T. Yu. & Panhelova, N. V.** (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Modern technologies in the organization of physical education in

higher educational institutions]. *Sports Bulletin of Pridneprovie*, 3, 109-114 [in Ukrainian]. 9. **Kyi-Kokarieva, V. H., Zavadzka, N. V. & Litsoieva, O. M.** (2019). Zdorov'iazberihaiuchi tekhnolohii ta yikh vplyv na riven funktsionalnoho stanu studentiv [Health-saving technologies and their influence on the level of functional state of students]. *Visnik LNU im. Taras Shevchenko*, 4 (327), 193-202 [in Ukrainian].

Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцосва О. М. Фізичний та функціональний стан сучасного студентства в процесі фізичної рекреаційної діяльності та здоров'язберегаючих технологій

Стаття присвячена дослідженню проблеми здоров'язбереження сучасної студентської молоді. Авторами статті викладено основні проблеми та тенденції, пов'язані з рівнем фізичного та функціонального стану сучасних студентів, технологіями збереження здоров'я та фізичною рекреаційною діяльністю студентської молоді. Позначені шляхи вирішення даних проблем.

Важливою соціальною проблемою сучасного суспільства є зниження стану здоров'я студентської молоді. За останні роки визначилась катастрофічна тенденція росту кількості студентів з відхиленням в стані здоров'я і його низьким рівням. За період навчання стан здоров'я студентів значно погіршується. Стратегічним завданням сучасної освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності.

Важливим напрямком діяльності сучасних навчальних закладів є пошук нових форм і методів зміцнення здоров'я, впровадження здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на підвищення свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, формування у них мотивації до збереження фізичного здоров'я. Сучасна система фізичного виховання відрізняється монотонністю та застарілістю і не сприяє задоволенню потреб у руховій активності та оздоровчих інтересів студентів, не може сформувавши систему мотивів до регулярних фізичних занять. Саме ця ситуація вимагає пошуку нових шляхів в організації процесу фізичного виховання студентів.

Метою дослідження є вивчення фізичного та функціонального стану студентів при впровадженні оздоровче-рекреаційних та здоров'язберігаючих технологій.

У статті наведені результати досліджень, що дозволяють судити про рівень фізичного та функціонального стану студентської молоді, яка систематично займається або не займається (займається епізодично) фізичною рекреаційною діяльністю (ФРД).

Результати дослідження свідчать, що стан фізичного та функціонального розвитку студентів є переважно низьким та нижче середнього. При цьому зафіксована перевага більш високих результатів студентів, які систематично займались ФРД за всіма досліджуваними

показниками, що доводить ефективність застосовуваної ФРД. Констатовано позитивний вплив ФРД на фізичний та функціональний стани сучасних студентів.

Впровадження ФРД в освітній процес закладів вищої освіти, на нашу думку, буде сприяти вирішенню глобальної проблеми здоров'я сучасного студентства. Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження рекреаційних технологій в процес фізичного виховання в університеті та вивчення впливу цього на стан здоров'я студентів.

Ключові слова: здоров'язбереження, фізична рекреаційна діяльність, фізичний та функціональний стан, студент.

Кий-Кокарева В. Г., Завадская Н. В., Лицоева Е. М. Физическое и функциональное состояние современного студенчества в процессе физической рекреационной деятельности и здоровьесберегающих технологий

Статья посвящена исследованию проблемы сохранения здоровья современной студенческой молодежи. Авторами статьи изложены основные проблемы и тенденции, связанные с уровнем физического и функционального состояния современных студентов, технологиями сохранения здоровья и физической рекреационной деятельностью студенческой молодежи. Обозначены пути решения данных проблем.

Важной социальной проблемой современного общества является снижение состояния здоровья студенческой молодежи. За последние годы определилась катастрофическая тенденция роста количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. За период обучения состояние здоровья студентов значительно ухудшается. Стратегической задачей современного образования является воспитание у молодежи ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как высшей индивидуальной и общественной ценности.

Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья, внедрение здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью, формирования у них мотивации к сохранению физического здоровья. Современная система физического воспитания отличается монотонностью и устарелостью. Она не способствует удовлетворению потребностей в двигательной активности и оздоровительных интересов студентов, не может сформировать систему мотивов к регулярным физическим занятиям. Именно эта ситуация требует поиска новых путей в организации процесса физического воспитания студентов.

Целью исследования является изучение физического и функционального состояния студентов при внедрении оздоровительно-рекреационных и здоровьесберегающих технологий.

Приведенные в статье результаты исследований позволяют судить об уровне физического и функционального состояния студенческой

молодежи, которая систематически занимается либо вообще не занимается (или занимается эпизодически) физической рекреационной деятельностью (ФРД).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что показатели физического и функционального развития студентов соответствуют преимущественно низкому или ниже среднего уровням развития. При этом в эксперименте зафиксировано преимущество результатов студентов, которые систематически занимались ФРД по всем исследуемым показателям. Это доказывает эффективность применения ФРД для улучшения физического и функционального состояния современных студентов.

Внедрение ФРД в образовательный процесс в учреждения высшего образования, по нашему мнению, будет способствовать решению глобальной проблемы здоровья современного студенчества. Дальнейшие исследования будут направлены на внедрение рекреационных технологий в процесс физического воспитания в университете и изучение влияния этого на состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая рекреационная деятельность, физическое и функциональное состояние, студент.

Kiy-Kokareva V., Zavadzka N., Litsoieva O. The Physical and Functional State of Modern Students in the Process of Physical Recreational Activities and Health-Saving Technologies

The article is devoted to the study of the problem of preserving the health of modern students. The authors of the article describe the main problems and trends related to the level of physical and functional condition of modern students, technologies for preserving health and physical recreational activities of students. The ways to solve these problems are outlined.

An important social problem of modern society is the decline in the health of students. In recent years, there has been a disastrous growth trend in the number of students with disabilities. During the training period, the health of students deteriorates significantly. The strategic goal of modern education is to educate young people to have a responsible attitude to their own health and the health of others as the highest individual and social value.

An important activity of modern educational institutions is the search for new forms and methods of health promotion, the introduction of health-saving technologies aimed at increasing the conscious attitude of students to their health, forming their motivation to maintain physical health. The modern system of physical education is monotonous and outdated, and does not contribute to meeting the needs for physical activity and health-improving interests of students, can not form a system of motives for regular physical activities. This situation requires finding new ways to organize the process of physical education of students.

The aim of the study is to study the physical and functional state of students in the implementation of recreational and health-saving technologies.

In the content of the article, the results of research allow us to judge the level of physical and functional condition of students who regularly engage in FRD and do not engage in (or occasionally engage in) FRD.

The results of the study indicate that the indicators of physical and functional development of students is mainly low and below average. However, the experiment recorded an advantage of the results of students who systematically engaged in FRD for all the studied indicators. This proves the effectiveness of using FRD to improve the physical and functional condition of modern students.

In our opinion, the introduction of the FRD process in the educational process in higher education institutions will contribute to solving the global health problem of modern students. Further research will focus on the introduction of recreational technologies in the process of PHI at the University, and the impact of this on the health of students.

Key words: health saving, physical recreational activity, physical and functional state, student.

Стаття надійшла до редакції 02.01.2020 р.

Прийнято до друку 27.01.2020 р.

Рецензент – д. м. н., проф. Макаренко О. В.