

УДК 378.091.12:613.8

*М.С.Солопчук, Г.В.Бесарабчук, Д.М.Солопчук*

**VIII Всеукраїнська науково-практична  
конференція з міжнародною участю  
“Формування здорового способу життя студентської  
та учнівської молоді засобами освіти”**

3–4 жовтня 2014 року на базі факультету фізичної культури Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка науковці з різних куточків України, Молдови та Росії активно і творчо обговорювали актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді.

Організаторами наукового форуму були Міністерство освіти і науки України, Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, державний заклад “Придністровський державний університет імені Т.Г.Шевченка (м.Тирасполь) Придністровська Молдовська Республіка (Молдова).

Організаційний комітет очолював С.А.Копилов, доктор історичних наук, професор. Підготовка до конференції здійснювалася під керівництвом декана факультету фізичної культури нашого університету кандидата педагогічних наук, професора М.С.Солопчука.

3 23 вересня по 3 жовтня 2014 року, згідно з програмою конференції, було проведено “Тиждень здорового способу життя” в Кам’янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. Великих зусиль у проведенні комплексного заходу доклали колектив факультету фізичної культури, спортивний клуб “Буревісник”, профспілка студентів, аспірантів та докторантів університету. До програми тижня було додано велику кількість рекомендаційних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, які згідно з планом проведення були розподілені за діями.

Тиждень здорового способу життя в Кам’янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка розпочався 23.09.2014 р. з проведення змагань відкритої першості університету з паркового волейболу серед збірних команд студентів факультетів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, у змаганнях взяли участь збірні команди курсів факультету фізичної культури та збірні команди факультетів університету.

24 вересня продовжувалися змагання відкритої першості університету з паркового волейболу серед збірних команд студентів факультетів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

25 вересня проходили півфінальні змагання відкритої першості факультету фізичної культури з паркового волейболу серед збірних команд студентів факультетів нашого вишу, та розпочалися змагання першості факультету фізичної культури з плавання серед студентів 3–4 курсів факультету фізичної культури Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (фітнес-центр “Нова Будова”).

26 вересня були проведенні фінальні змагання відкритої першості університету з паркового волейболу серед збірних команд студентів факультетів університету.

29 вересня відкриття змагань з міні-футболу за кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету; відкриття і проведення спортивно-масового заходу "Веселі старты" для студентів I курсів факультетів нашого вишу.

30 вересня відкриття і проведення змагань відкритої першості університету серед збірних команд студентів факультетів університету з кульової стрільби; відкриття і проведення змагань кубка університету серед збірних команд студентів факультетів університету з настільного тенісу; продовження проведення змагань з міні-футболу за кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету; проведення відкритої першості з кросового бігу серед студентів університету "Біг заради здоров'я".

1 жовтня продовження змагань відкритої першості університету серед збірних команд студентів факультетів університету з кульової стрільби; проведення змагань з міні-футболу за кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету; відкриття та проведення змагань першості університету серед збірних команд студентів факультетів з стрітболу.

2 жовтня проведення фінальних змагань з міні-футболу за кубок ректора Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд студентів факультетів університету. Відкриття та проведення змагань першості університету з силових видів спорту серед студентів факультетів університету ("руський жим", "армспорт", "арм-ліфт"); проводилися фінальні змагання першості університету серед збірних команд студентів факультетів університету з стрітболу; проведення спортивно-розважальної програми "Багатирські забави" серед студентів та викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

У перший день конференції, 3 жовтня 2014 року, з 8.00 до 9.15 год. на другому поверсі головного корпусу університету проходила реєстрація учасників. Було зареєстровано 128 осіб, з яких 12 мають ступінь доктора наук, 16 – кандидата наук, а також докторанти, аспіранти вищих навчальних закладів України. Серед них представники ВНЗ III–IV рівнів акредитації та науководослідних установ України: Інституту з проблем виховання АПН України (м.Київ), Національного університету фізичного виховання і спорту України (м.Київ), Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м.Київ), Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (м.Харків), Національної академії внутрішніх справ (м.Київ); Запорізького національного університету; Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (м.Івано-Франківськ); Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича; фізкультурно-спортивного клубу "СВ", м.Хмельницький; управління освіти і

науки Кам'янець-Подільської міської ради, Кам'янець-Подільської загальноосвітньої школи I–III ступенів №7, Кам'янець-Подільського ліцею №18; Кафедрального Олександро-Невського Собору, м.Кам'янець-Подільський та наші партнери з наукових установ близького і далекого зарубіжжя: Придністровського державного університету імені Т.Г.Шевченка, Тираспіль, Придністровська Молдавська Республіка, а також представники вищів міста, студенти та магістранти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

VIII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю розпочалася о 8.00 год. з проведення інформаційно-пізнавальної акції “Наш вибір – здоровий спосіб життя”, яку провели медичні працівники, представники громадських організацій та студенти напряму підготовки “Здоров’я людини” факультету фізичної культури нашого університету. Студенти першого курсу взяли участь в акції під назвою “Маршрут безпеки”, яку цікаво провели вчитель основ здоров’я, фасилітатори цього проекту на чолі з головою методоб’єднання вчителів основ здоров’я м.Кам’янець-Подільського С.В.Байготою. Інформаційний матеріал був розміщений на стендах та представлений у вигляді мультиплікаційної презентації. Акція тривала до 12.00 год. І у ній взяли участь більше 350 студентів університету.

У конференц-залі головного корпусу університету о 9.15 год. розпочалося пленарне засідання, яке тривало до 10.45 год. До участі в роботі пленарного засідання з вітальним словом було запрошено проректора з навчально-педагогічної роботи Василя Володимировича Кобильника, кандидата політичних наук, доцента, начальника управління освіти та науки Кам'янець-Подільської міської ради Світлану Володимирівну Старченко, декана факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка Миколу Сергійовича Солопчука, кандидата педагогічних наук, професора, Заслуженого працівника фізичної культури і спорту України.

Пленарне засідання вела Євеліна Олександрівна Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент, лауреат Державної премії для молодих учених в галузі науки і техніки. На пленарному засіданні було заслухано наукові доповіді провідних учених України, представників вищих загальноосвітніх навчальних закладів та релігійних і громадських організацій.

Розпочав пленарне засідання декан факультету фізичної культури, кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України Микола Сергійович Солопчук із доповіді на тему: “Факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка – 65 років”, у якій висвітлив основний зміст діяльності факультету впродовж усіх періодів історичного шляху, починаючи від заснування і завершуючи сьогоднішнім. У своїй доповіді Микола Сергійович розкрив події і факти, що вплинули на розвиток факультету, назвав імена тих людей, які самовіддано і наполегливо працювали на благо факультету, докладали багато зусиль до його розвитку, підвищення авторитету в університеті, регіоні і країні. Значний інтерес викликали списки спортсменів та спортивних команд, які стали чемпіонами та при-

зерами міжнародних та всеукраїнських змагань, студентів які виступили на Олімпійських іграх. Доповідач Валентина Володимирівна Абрамова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики та спортивних одноборств факультету фізичної культури і спорту Придністровського державного університету імені Т.Г.Шевченка (м.Тирасполь), Придністровська Молдовська Республіка (Молдова) у своїй доповіді “Здоров’я орієнтована шкільна освіта в Придністров’ї: стан, проблеми і шляхи її вирішення” наголосила на актуальних та концептуальних проблемах здоров’язбереження учнів загальноосвітніх навчальних закладів республіки, вказала на можливі шляхи реалізації комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. Розкрила об’єктивні критерії оцінки стану їх здоров’я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Марина Олександрівна Чистякова, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та здоров’я людини Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у своєму виступі на тему “Вплив тренувальної діяльності на здоров’я спортсменок, які спеціалізуються з дзюдо”. Наголосила на проблемах у жіночому спорті, зокрема врахуванню морфологічних, функціональних та психологічних, особливостей спортсменок, які спеціалізуються у дзюдо.

У доповіді припускається, що однією з основних причин погіршення здоров’я спортсменок є фізичні навантаження, які базуються на основі загальноприйнятої методики побудови тренувань для чоловіків.

Вирішення цієї актуальної проблеми, з нашого погляду, можливе за допомогою планування тренувального навантаження відповідно до функціональних можливостей організму спортсменок, що сприятиме збереженню їхнього здоров’я.

Протоієрей Тарасій Забудько, клірик Кафедрального Собору Олександра Невського, м.Кам’янець-Подільський у темі доповіді “Біблія як джерело здорового способу життя” наголосив, що головною причиною багатьох хвороб Біблія вважає гріхи – вчинки людини, пов’язані з неприйняттям релігійних цінностей. Біблія засуджує надмірне вживання алкоголю і пияцтво, однак вона не засуджує помірного споживання спиртного. Поміркованість у споживанні як напоїв, так і їжі є однією з основних вимог Бога. Багато уваги Біблія приділяє питанням гігієни, санітарії. Використовуючи тексти Святого письма та їх трактування, доповідач науково довів, що Біблія є для кожної людини основним джерелом для формування здорового способу життя.

У своєму виступі “Маршрут безпеки” Людмила Миколаївна Андрухненко, психолог ЗОШ I–III ступенів №12 (м.Кам’янець-Подільський), фасилітатор інтерактивної навчально-просвітницької виставки з питань репродуктивного здоров’я, профілактики ВІЛ/СНІДУ і ПСШ детально розкрила та наочно продемонструвала сучасний стан реалізації проекту, його загальні положення, його мету та завдання, особливості його реалізації, принципи та передумови впровадження, форми та методи роботи, основні заходи, адміністративно-управлінську діяльність та діяльність педагогічного колективу, особливості співпраці

із громадськістю та закладами сприяння здоров'ю і представила учасників програми на прикладі проекту маршруту.

Доповідач наголосила на тому, що проект “Маршрут Безпеки” (The Join-in-Circuit) – це інтерактивний профілактичний освітній інструмент, який було розроблено Німецькою Федеральною агенцією просвіти в галузі охорони здоров'я (BZGA) у співпраці з Німецьким товариством міжнародної співробітництва (GIZ) для профілактичної роботи з молоддю і впроваджується в ФРН з 1994 року в якості національної кампанії. Починаючи з 2002 року програму було адаптовано відповідно до місцевого контексту групою міжнародних експертів та успішно впроваджено більше ніж у 20 країнах світу як компонент національних програм первинної профілактики ВІЛ/СНІДу. На території України програма була адаптована протягом 2010–2011 років і отримала назву “Маршрут безпеки”. “Маршрут Безпеки” – це сучасний комунікативний інструмент з питань репродуктивного здоров'я та безпосередньо націлений на профілактику ВІЛ/СНІДу та ІПСШ. Він поєднує ряд комунікаційних та тренінгових напрацювань з інтерактивними іграми в рамках мобільного заходу. Це мандрівка найважливішими питаннями репродуктивного здоров'я та сексуальності. Основний набір складається з п'яти станцій, на кожній з яких висвітлюється актуальна тема з життя молоді. Кожній із тем відповідає окрема станція “Маршруту безпеки”: станція “Шляхи передачі ВІЛ”, станція “ВІЛ/СНІД: питання і відповіді”, станція “Поруч з тобою”, станція “Захист від ВІЛ, ІПСШ та засоби контрацепції”, станція “Твоє життя – твій вибір”. Теми, які висвітлюються в “Маршруті Безпеки” допомагають пов'язати власні життєві ситуації та досвід учасників з особистим ризиком інфікування ВІЛ та ІПСШ.

Наступний доповідач, Світлана Володимирівна Гук, аспірант Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, сертифікований інструктор програм PILATES, PORT-DE-BRAS, ZUMBA, Health Educator L.A.F. Specialist Program level 2 (спеціаліст 2 рівня в сфері здоров'я) м.Хмельницький, яка розкрила у своїй доповіді тему “Використання методу “Пілатесу” у здоров'є-зберігаючій діяльності студентської молоді”, в ході якої було розглянуто нові підходи до збереження здоров'я студентської молоді в сучасній соціокультурній ситуації, які є пріоритетним завданням системи загальної вищої освіти в галузі фізичного виховання. Сьогодні головною проблемою залишається відсутність пріоритету культури здоров'я в суспільстві, в структурі підготовки студентів до їх майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим актуальним стає виховання культури здоров'я у студентів вищих шкіл, формування в них прагнення до здоров'ятворення. Культура здоров'я у студентської молоді повинна формуватися протягом усього навчання в навчальному закладі і розуміти вироблення ціннісних, словесних, діяльнісно-практичних підстав збереження і зміцнення здоров'я.

Як наголосила доповідач, актуальність проблеми формування здоров'я у студентської молоді обумовлена тим, що до сього часу практично відсутні програмно-методичне забезпечення, науково-теоретична і методологічна база основних її педагогічних аспектів. Останні спостереження за станом здоров'я

студентської молоді дозволяють зробити висновок про те, що у студентів недостатньо вироблені установки і ціннісні орієнтації на самовдосконалення в галузі фізичної культури. Науковці вказують на погіршення стану здоров'я будівної функції фізичного виховання у вишах, що заняття з фізичного виховання не забезпечують міцної бази для формування здоров'я студента. Здоров'єзберігаючі технології в освіті – спосіб організації та послідовних дій в ході навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі всебічного врахування індивідуального здоров'я молоді, що вчиться, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану і розвитку. Головними напрямками здоров'єзберігаючої діяльності вищих освітніх установ є:

- раціональна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог;
- проведення щорічної диспансеризації студентів;
- раціональна організація рухової активності студентів, що включає передбачені програмою заняття з фізичного виховання, динамічні зміни та активної паузи в режимі дня, а також спортивно-масову роботу.

Завершувала роботу пленарного засідання Евеліна Олександрівна Жигульова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та здоров'я людини, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка з доповіддю на тему: "Психолого-педагогічні засади формування культури здоров'я молоді". Доповідь присвячена питанням розкриття основ культури здоров'я молоді, яку складають насамперед їх уявлення про загальнопланетарну спільність людей, єдність людини, суспільства й природи, їхню духовно-фізичну гармонію. Цього можна досягти тільки за умови, що людина змінить ціннісне ставлення до самої себе й навколишнього світу на засадах ноосфери (В.Вернадський). Швидкі перетворення в соціально-економічному розвитку суспільства й способі життя людини чинять сильний вплив на особистість і призводять до глибоких змін у її фізичному, психічному й духовному станах. Неприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу викликають тенденції до погіршення здоров'я дітей і учнівської молоді. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50% – незадовільну фізичну підготовку.

Доповідач наголосила, що сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчують наслідки деформації суспільства, гостро переживають своєю соціальною незахищеністю, прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, який погіршується з кожним роком, вимагає змін у ставленні шкільної системи освіти до цієї проблеми.

Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури й здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно та довго діяти в будь-якій галузі соціальної практики.

Доповідач акцентував увагу на тому, що Національною доктриною розвитку освіти передбачено оперативну зміну змісту освіти на основі новітніх педагогічних і технологічних досягнень. Згідно з нею школа повинна виконувати освітні, виховні, культуротворчі та аксіологічні функції. Культура особистості молодшої людини відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил. Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості й складається з духовного, психічного, фізичного компонентів. Наукові дослідження з формування культури здоров'я школярів у галузі педагогічної, культурологічної й валеологічної освіти та виховання, на жаль, страждають обмеженістю, фрагментарністю, що не дає можливості представити цілісну картину наукових поглядів на цю проблему. Теоретичні пошуки шляхів розвитку шкільного фізкультурного й валеологічного навчання та виховання також недостатньо сприяли ефективності формування культури здоров'я молоді.

По закінченню пленарного засідання для учасників конференції та студентської молоді факультету фізичної культури й університету був проведений тренінг на тему "Проти дія стигми та дискримінації ВІЧ-інфікованих людей" С.В.Байготою, вчителем основ здоров'я ЗОШ І–ІІІ ступенів №12 (м.Кам'янець-Подільський), керівником методоб'єднання вчителів основ здоров'я м.Кам'янець-Подільського в ауд.210 центрального корпусу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Після закінчення тренінгу для учасників конференції та студентської молоді факультету фізичної культури та університету, в якості практичної складової конференції, було організовано та проведено спортивно-розважальну програму "Молодь обирає здоров'я" та підведення підсумків "Тижня здорового способу життя" в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

З 11.10 до 12.05 на площі перед входом в університет спортсмени, що займаються паркурком – команда "Лакі Мен" в складі Олександра Просандєєва і Сергія Дудко та інших виступили з привітальною програмою та С.В.Гук, яка є сертифікованим інструктор програм PILATES, PORT-DE-BRAS, ZUMBA, Health Educator L.A.F. Specialist Program level 2, разом із 4 ліцензованими фітнес-тренерами Н.Гук, О.Гук, Я.Дерепа та Тетяни Крушинської, провела "ZUMBA FITNESS PARTY" – єдину танцювальну фітнес-програму, яка базується на латиноамериканській танцювальній культурі, в якій одночасно брали участь більше 150 студентів.

З 12.15 до 13.45 в актовій залі університету було проведено спортивно-розважальну програму "Молодь обирає здоров'я", до якої долучилися студенти, фітнес-тренери фітнес-центру "Нова-Будова" нашого міста та фітнес-тренери з м.Хмельницького. У заході брали участь студенти факультету фізичної культури

та університету, які демонстрували свої таланти і можливості, а саме: шоу-балет “Малена”, в складі студенток 5 курсу факультету фізичної культури нашого університету, інструкторів з аква-аеробіки та групових аеробних програм спортивно-оздоровчого комплексу “СВ” (м.Хмельницький) сестер Гук Олени та Наталі зі святковим танцювальним подарунком і хореографом Яною Дерепую; майстри спорту України зі спортивної акробатики, чемпіони України, призери Кубка України зі спортивної акробатики Надія Котляр, Олена Каракуць та Катерина Білоконь з акробатичним етюдом, майстри спорту України зі спортивної акробатики, чемпіони України, володарі Кубка України зі спортивної акробатики Денис Піка та Катерина Білоконь з акробатичним етюдом, з новим функціональним тренінгом на приладі “БОСУ” з елементами крос фіту виступила сертифікований тренер центру “Нова-Будова” Оксана Шиманська, студенти факультету фізичної культури Катерина Войціцька та Денис Лемешев із акробатичним етюдом. Продемонстрували свої вміння у вуличній силовій гімнастиці Street Workout (SW) (стріт-воркаут) збірна команда студентів нашого університету.

За програмою заходу було проведено нагородження з міні-футболу за Кубок ректора Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка серед збірних команд факультетів університету, зі стрітболу, за спортивно-масовий розважальний захід “Веселі старты”, з паркового волейболу, кульової стрільби, дартсу, настільного тенісу, плавання та було реалізовано програму з оздоровчого бігу “Біг заради здоров’я” в міському парку, силових видів спорту.

Протягом другого дня роботи конференції, 4 жовтня 2014 року, проводилися засідання секцій. Роботу секції проводили з 09.30 год. до 12.30 год. згідно визначених напрямів і тематики конференції в аудиторіях університету.

У конференц-залі університету працювала секція 1 “Психолого-педагогічні та медико-біологічні проблеми здорового способу життя і стану здоров’я студентів у процесі фізичного виховання й спортивного тренування в освітніх закладах”. Керівником секції було призначено Е.О.Жигульову, кандидата біологічних наук, доцента кафедри теорії і методики фізичного виховання та здоров’я людини Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Секретарем секції було призначено В.А.Зданюка, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри теорії і методики фізичного виховання та здоров’я людини Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Згідно програми конференції в цій секції було подано 22 теми доповідей, над якими працювало 28 науковців.

В аудиторії 210 головного корпусу університету працювала секція 2 “Науково-методичні, соціально-економічні й організаційні засади здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів та застосування засобів освіти для впровадження здоров’єзберігаючих освітніх технологій, олімпійської освіти у фізичне виховання школярів”. Керівником секції було призначено С.М.Бабюка, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри теорії і методики фізичного виховання та здоров’я людини Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Секретарем секції призначено М.В.Прозара,



кандидата наук з фізичного виховання і спорту, старшого викладача кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. В програмі по даній секції було подано 25 наукових тем для доповідей, над якими працювало 33 науковці. Робота секцій носила науково-практичний, дискусійний характер, слово для виступу надавали і науковцям, і аспірантам, і вчителям фізичної культури ЗНЗ м. Кам'янець-Подільського. Наукові виступи були актуальними, науково обґрунтованими.

Всі учасники конференції подали свої наукові статті, які були оформлені згідно з вимогами Постанови Президії ВАК України від 15.01.2003 р. № 7-05/1 "Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України" з урахуванням необхідних структурних елементів. Матеріали конференції будуть надруковані у Збірнику наукових праць "Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти" випуск №4.

Для учасників конференції також організували культурний відпочинок, зокрема екскурсію старовинними історичними місцями Поділля та Буковини. Наступна ІХ Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю планується на 2015 р.