

In this article the analysis of work of training and training sessions of young football players of FC «Fortecia» is conducted, which allowed to define a circle of initial provisions of our research. Improving the skills of football players, in turn, is related to the professional training of the game of children involved in football, and subsequently the skilled tactical training of football players. A special place in the preparation of football players should be given to the process of education of individual and team «tactical literacy» of players. With today's high level of sporting achievements, the tactical preparedness of individual players and teams as a whole is of paramount importance.

**Key words:** tactics, process, preparation, development, education.

*Отримано: 18.09.2019*

УДК 796.011.3-057.875:613

**О. О. Алексеев, Т. А. Марчак**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У статті теоретично досліджується залежність дотримання основ здорового способу життя та самооцінки соціального статусу молодого покоління що безпосередньо залежатиме від вдоволення станом здоров'я. Здоровий спосіб життя представлений як основний фактор формування свідомооціночної думки студентської молоді в процесі їх навчання у вузі.

**Ключові слова:** молодь, студент, спосіб життя, спорт, здоров'я, соціалізація, фізична культура.

Молодість – це певна фаза життєвого циклу, біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, пов'язаний з нею соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичної природу і залежать від суспільного ладу, культури та властивих даному суспільству закономірностей соціалізації [1].

Найбільш однорідною за віком, і за соціальними характеристикам частиною молоді є студент, основним видом діяльності якого, є навчання, підготовка до майбутнього трудового життя.

У науковій літературі немає однозначного визначення поняття «студентство». У перекладі з латинської мови слово «студент» має визначення «ретельно працюючий, займається, тобто опановує знання».

Студентський вік (17-25 років) – найважливіший період у становленні людини як особистості і активного члена суспільства. Отже саме суспільство, в свою чергу, вимагає від людини великих зусиль для виживання в наших нелегких умовах. Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відновлювальним потенціалом нації.

Здоров'я – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної та творчої діяльності. В сучасних умовах здоров'я перестає бути

тільки особистою справою молодого людини, так як воно стає фактором виживання соціуму в цілому.

Здоровий спосіб життя на етапі студентства є найважливішим соціальним чинником, що проходить всі рівні сучасного соціуму, впливаючи на основні сфери життєдіяльності суспільства. Хотілося б відзначити, що сьогодні – це головний соціальний фактор, який захищає від негативних наслідків при переході від етапу молодості до дорослого життя.

З огляду на недостатність досліджень взаємозв'язку здорового способу життя та соціальних позицій студентської молоді, ці питання продовжують залишатися актуальними і в даний час.

Сучасні соціальні реалії вимагають якісного осмислення місця і ролі здоров'я в системі цінностей, аналізу ціннісних орієнтацій і життєвих практик студентської молоді як фактора соціальних змін. Зміна базових принципів організації життєдіяльності суспільства на пострадянському просторі призвело до модифікації всіх груп населення. Зазначена в громадській думці різноспрямованість, диверсифікація зразків поведінки, індиферентність, апатія, за якими залишаються незрозумілими базові цінності, орієнтації і стратегії поведінки молодих людей, безумовно, вимагає наукового осмислення. Дослідження соціальних установок молоді на здоровий спосіб життя вимагають враховувати неоднорідність даної стратегії, що включає в себе групи зі своєю структурою мотивації. Такий погляд на проблему відкриє можливості для більш глибокого осмислення найбільш значущих детермінант відмінностей і подібностей в повсякденній поведінці даної соціальної групи, а це, в свою чергу, може відбитися на соціальному статусі.

Все більший вплив на стан здоров'я молодих українців в останні роки вказують соціокультурні чинники: культурні традиції, рівень освіти і характер праці батьків, культура здоров'я і відновлення власних ресурсів. Відсутня пряма залежність між зростанням добробуту сім'ї та поліпшенням здоров'я дітей. Фундаментом побудови нової моделі зміцнення здоров'я молодого покоління є поєднання культури сім'ї та необхідного рівня життя [2]. При аналізі впливу соціокультурних змін на процеси формування нових життєвих стратегій української молоді необхідно пам'ятати, що в зв'язку з трансформаціями в суспільстві різко зростає залежність поведінки людини не тільки від його належності до того чи іншого соціального прошарку, а й від його індивідуального життєвого ресурсу [3].

Вплив соціокультурних цінностей на життєві стратегії працездатного населення вимагає формування нових соціальних норм, ролей, нових цінностей як для окремих індивідів, так і для цілих трудових колективів, соціальних груп і прошарків населення. Сфера поширення життєвих стратегій різних соціальних груп обумовлюється рівнем соціально-економічного та культурного розвитку суспільства [4].

У сучасній Україні можна спостерігати формування різних життєвих стратегій: життєвого добробуту, виживання, життєвого успіху, самореалізації. В умовах низького рівня розвитку ви-

робництва і сфери послуг, глибокої економічної кризи стратегії життєвого добробуту отримують найбільше поширення. При посиленні впливу нової системи ціннісних орієнтацій на поведінку людей, соціальних груп з невеликим життєвим ресурсом, невисоким статусом і низьким матеріальним становищем можна спостерігати формування стратегії виживання. В умовах збільшення цінності духу індивідуалізму, суверенітету особистості, вільної конкуренції все більш привабливими стають стратегії життєвого успіху, стратегії самореалізації, які спираються на всі види активності, підприємливості, ініціативи людини.

В умовах кризи соціальної сфери, коли для багатьох орієнтація на власні сили є досить важкою проблемою, необхідні спеціальні заходи з надання допомоги в забезпеченні власної життєдіяльності в умовах повсякденного побуту. І шлях тут багато в чому вже визначено – це максимальне поліпшення фізичного стану на базі оптимізації способу життя. Інституційні основи соціальної організації фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді вимагають впровадження інноваційних соціальних технологій на базі програмно-цільового методу, що забезпечує соціальне стратегічне програмування в управлінні фізкультурно-оздоровчою діяльністю з цільовою установкою на здоровий спосіб життя. Процес кардинальної зміни основ політичного та економічного життя вимагає створення принципово нової управлінської системи. Така система повинна, на думку авторів, припускати перехід від старого традиційного стилю мислення, коли основним є права, пільги та гарантії, до пошуку шляхів, засобів і методів реалізації, конституційних прав молоді на соціальний добробут, в тому числі і на його забезпечення шляхом доступу до потенціалу спорту. Хотілося б, щоб інститут спорту значно вплинув на переорієнтацію певних вимог в системі освіти України, включаючи додаткові заняття у вузах з фізичної культури, які допоможуть знайти вихід з ситуації, що склалася. При цьому не можна випускати з уваги її теоретичну частину: молодь повинна бути поінформована в питаннях фізичного виховання, культури, етики. Багатогранний підхід до проблеми дозволяє глибше відобразити виходи з цієї ситуації, що склалася. Актуальним на сьогоднішній день залишається і кваліфікація фахівців, яка неминуче підвищиться при збільшенні заробітної плати. І при реалізації даних підходів можна буде спостерігати, що підвищення соціального статусу молодого покоління безпосередньо залежатиме від задоволеності станом здоров'я. Вдає розв'язок запропонованої системи – запорука майбутнього України, в якому нам потрібно здорове щасливе покоління.

### **Список використаних джерел:**

1. Большая советская энциклопедия. 3-е изд. М., 1988. Т. 16.
2. Дубогай О.Д., Завидівська Н.Н. Фізичне виховання і здоров'я : навчальний посібник. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
3. Завидівська Н.Н. Фудаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.

4. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. 379 с.

The article theoretically explores the dependence of adherence to the basics of a healthy lifestyle and self-esteem of the social status of the younger generation, which will directly depend on the satisfaction with the state of health. A healthy lifestyle is presented as a major factor in the formation of students' self-esteem thoughts in their university education.

**Key words:** youth, student, lifestyle, sport, health, socialization, physical culture.

*Отримано: 25.09.2019*

УДК 613-057.874:004.77

**Р. С. Бутов**

## **НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

У статті наведено дані щодо проблеми вживання школярами алкогольних напоїв. Наведено фактори негативного впливу на зростаючий організм дітей. Від вживання алкоголю страждають усі органи і системи, у першу чергу органи травлення, нервова система. Визначено роль працівників освіти в поширенні інформації щодо негативного впливу алкоголю та формуванні навичок здорового способу життя у школярів.

**Ключові слова:** здоров'я, школярі, алкоголь.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Алкоголь належить до числа-депресантів. Основна діюча речовина алкоголю – етиловий спирт але у напоях містяться й інші сполуки, які впливають на організм [2].

Помірне споживання алкоголю не шкодить здоров'ю. Статистика свідчить, що споживання помірної кількості спирту може справляти сприятливий ефект на серце і, можливо, подовжує життя. Однак алкоголь впливає на мозок, тому знижується швидкість реакції на зовнішні подразники.

Надлишкове споживання алкоголю викликає похмілля й зниження працездатності відразу, а у довгостроковій перспективі призводить до незворотнього ушкодження печінки, втрати пам'яті та погіршення психіки, безсоння, уповільнення рефлексів з відповідним зростанням небезпеки нещасних випадків, погіршення розсудливості й емоційного контролю. Хоча стійкість до алкоголю в чоловіків вище, ніж у жінок, чоловіки-алкоголіки піддаються більшому ризику ураження печінки, розвитку багатьох форм раку та порушень імунної системи.

Алкоголізм – це регулярне споживання великої кількості алкоголю протягом довгого періоду часу. Це найбільш серйозна форма наркоманії у наші часи [1].

Ранній алкоголізм – знайомство з оп'янюючими дозами алкоголю у віці до 16 років. Про підлітковий алкоголізм варто го-