

УДК: 378.172

*К.В. Максимова, К.В. Мулик*

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 17-21 РОКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА РАХУНОК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ**

У статті розглянуто актуальні питання зміцнення та збереження здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів м. Харкова на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. Проаналізовано поняття здоров'я та вплив його основних компонентів на стан здоров'я студенток цього віку. Вивчено низку нормативних документів щодо порушення питання зміцнення та покращення стану здоров'я сучасного підростаючого покоління України за рахунок оздоровчої фізичної культури. Встановлено основні причини погіршення стану здоров'я сучасної молоді. Визначено доцільність застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів України.

**Ключові слова:** здоров'я, студентки 17-21 років, оздоровча фізична культура, фітнес-заняття, вищий навчальний заклад.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України одним з актуальних питань є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на здоров'я студентів вищих навчальних закладів м. Харкова.

На сьогоднішній день здоров'я молоді має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього нашої України. Студенти є майбутніми творцями матеріального і духовного благополуччя нашої держави, її розумовим потенціалом, в яких закладена найголовніша репродуктивна функція людства. Саме тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь.

У зв'язку із погіршенням стану навколишнього середовища, поганим та нераціональним харчуванням, зловживанням комп'ютерними іграми та Інтернетом поряд із малорухливим способом життя та напруженим розумовим та психічним навантаженням, а також із зростанням молодіжної залежності від тютюнопаління та зловживання алкогольними напоями, все це призвело до погіршення стану здоров'я сучасної

студентської молоді, особливо студенток 17-21 років, яке має негативний вплив не тільки на навчальний процес, а також й на подальшу репродуктивну функцію їхнього організму.

Отже, зміцнення, збереження та поліпшення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів є найважливішим завданням на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України.

**Аналіз актуальних досліджень.** Як свідчить аналіз наукових досліджень, важливість збереження й покращення здоров'я студентів вищих навчальних закладів і роль оздоровчої фізичної культури у вирішенні цих питань, розглядалась такими авторами, як А.В. Лотоненко, 1996; Н.А. Агаджаняном, 1997; В.І. Ільничем, 1999; Т.В. Бондаренко, 2001.

Окремо, вивченням питань фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять займалась значна кількість науковців, зокрема, О. Губарева (2001), І. Таран (2004), Д. Хазяїнова (2004), В.Романенко (2006), О. Андрєєва (2004), Т. Івчатова (2008), Н. Опришко (2011), Ф. Загура (2010), О. Буркова, І. Белов (2008), О. Мороз (2011), І. Григус, Н. Михайлова (2012) та багато інших.

Деякі науковці, а саме О.В.Дрозд, 1998; Г.Є.Іванова, 2000; О.О. Малімон, 1999; С.А.Савчук, 2002, вважають, що останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** – вивчити сучасний стан проблеми стану здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів й ролі сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять як ефективного засобу збереження та покращення здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти.

**Методи дослідження** – вивчення та аналіз наукової літератури щодо сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

**Виклад основного матеріалу.** На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти основним завданням оздоровчого фізичного виховання є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного й духовного розвитку студентів вищих навчальних закладів України, розширення їхніх знань у галузі фізичної культури за рахунок появи новітніх оздоровчих фітнес-занять, з метою підвищення мотивації та ефективності оздоровчо-тренувального процесу.

Як відомо, здоров'я є головним критерієм доцільності та ефективності усіх сфер життя, найвищим показником повноцінної якості життя людини і являє собою об'єктивну необхідність розвитку сучасного суспільства [2].

Відомо, що від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблеми здоров'я завжди приділялася значна увага. Недарма поняття здоров'я беззаперечно входить до переліку вищих цінностей людини. Фахівці різних галузей намагалися проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [5].

Як свідчать результати досліджень, за останні десятиліття населення України суттєво зменшилося. За даними Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сучасний стан здоров'я населення України характеризується низьким рівнем тривалості життя й дуже високими показниками захворюваності та смертності [8].

Причинами критичної ситуації, яка склалася зі станом здоров'я населення України, є погане і нераціональне харчування, соціально-економічна криза, несприятлива екологічна ситуація та недостатня фізична активність. Ситуація ускладнюється відсутністю усвідомленого ставлення людей до необхідності ведення здорового способу життя [8].

Помітнішою стала тенденція динаміки великої захворюваності людей різного віку, особливо студентської молоді в рамках сучасних вищих навчальних закладів м. Харкова [3].

Під час засідання Колегії Міністерства освіти і науки України Голова Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, член Національного олімпійського комітету, член Колегії МОН М.Г. Мельник проінформував учасників засідання про стан розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах України III-IV рівнів акредитації. У своїй доповіді М.Г. Мельник зазначив: «Стан фізичного виховання та спорту в Україні спрямований на розвиток фізичних і духовних сил підростаючого покоління, майбутніх захисників Вітчизни. Саме тому в цей складний для країни час фізичне виховання відіграє особливо важливу роль у навчально-виховному процесі» [10]. Як зазначив М.Г. Мельник, на сучасному етапі реформування вищої освіти потрібен новий нормативно-правовий перелік документів щодо організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах [10].

Як повідомив Голова Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, сьогодні в Україні існує потужна мережа вищих навчальних закладів. Заняття з фізичного виховання проводяться з 676,8 тис. студентами ВНЗ, що становить 39,2 % від загальної кількості студентів цих навчальних закладів. До занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вишах залучаються винятково студенти з

освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» денної форми навчання. Але, варто зазначити, що реалізація кінцевої мети фізичного виховання студентської молоді неможлива без якісного кадрового потенціалу вищих навчальних закладів, фахова підготовка якого наразі враховує стрімкий розвиток сучасного спортивного руху в світі [10].

Було також зазначено, що ефективний рівень розвитку фізичного стану студентів, комплексний підхід до формування їх фізичних здібностей, вдосконалення фізичної підготовки та спортивної майстерності неможливі без якісної складової науково-педагогічного складу кафедр фізичного виховання.

Отже, сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах та методика організації і проведення навчальних занять потребують подальшого вдосконалення, розробки й наукового обґрунтування сучасних шляхів покращення та зміцнення як стану здоров'я студентів, так і інтенсифікації навчального процесу. Це покладає зобов'язання на науковців і викладачів сучасної вищої школи шукати новітні засоби, форми і методи проведення ефективних фізкультурно-оздоровчих занять, що викликає необхідність переорганізувати навчальний процес таким чином, щоб мінімальна кількість щотижневих фізкультурно-оздоровчих занять давала максимальний ефект кожному студентові.

Тому, пріоритетним необхідно вважати програму зміцнення та покращення стану здоров'я студентської молоді, а також попередження та профілактику різних видів захворювань засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих занять на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України.

Сьогодні існує більше понад 300 варіантів визначення поняття «здоров'я»: одні характеризують здоров'я як відсутність хвороб, інші – як здатність зберегти рівновагу між організмом і постійно мінливим зовнішнім і внутрішнім середовищем, треті – як гармонійний фізичний розвиток. На сьогоднішній день широке поширення отримало визначення здоров'я, дане у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у якому здоров'я вважається динамічним станом фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя [6]. Тому створення сприятливих умов для зміцнення та збереження здоров'я, особливо студентів вищих навчальних закладів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність стало передумовою схвалення у 2016 році Президентом України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».

Треба зазначити, що збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є сталою однією з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя»[5].

Згідно з Концепцією розвитку системи громадського здоров'я на 2017 – 2020 роки, було також визначено основні засади, напрями, завдання, механізми і строки розбудови системи громадського здоров'я з метою формування та реалізації ефективної державної політики для збереження та зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості та покращення якості життя, попередження захворювань, продовження активного, працездатного віку та заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства [5].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти, проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема, студентів вищих навчальних закладів, в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку державної політики України, яке трансформувалось у проблему на рівні національної безпеки держави.

Для того, щоб студенти були здатні витримати всі розумові й фізичні навантаження в сучасних умовах навчання, вони повинні бути добре тренуваними та здоровими [5]. Як відомо, оздоровча рухова активність має максимально позитивний вплив на морфо-функціональний та фізичний стан організму людини, що в свою чергу значно покращує всі компоненти здоров'я [1]. Вона виявляється у використанні різноманітних засобів оздоровчої фізичної культури.

За рахунок вдало підібраних й методично організованих заходів з використанням оздоровчих фізичних вправ різного виду фітнесу, раціонального харчування, режиму навчання та відпочинку, можна зміцнити й значно покращити показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму студентів вищих навчальних закладів. Саме тому оздоровчу фізичну культуру широко використовують для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення адаптаційного потенціалу студентів вищих навчальних закладів, оскільки вона є ефективним засобом її всебічного та гармонійного розвитку.

Отже, зростає значимість оздоровчої фізичної культури в структурі освітньої і професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів, яка постає не тільки як навчальна дисципліна, але і як засіб ефективного шляху зміцнення та збереження здоров'я сучасної молоді на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України.

У системі фізичного виховання студентів за останні десятиріччя відбулися значні зміни. Стосовно збереження здоров'я ефективність

традиційних занять фізичною культурою низька. Саме тому традиційна система навчання, як правило, негативно позначається на стані здоров'я студентів. Останнім часом постійно зростає кількість студентів із різноманітними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями, різноманітного роду фізичним й психоемоційними перенавантаженням.

Рухова діяльність у формі новітніх фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять дозволяє не тільки ефективно покращити загальний фізичний розвиток, але й зміцнити та значно покращити стан здоров'я людини. Саме тому в вищих навчальних закладах слід звернути увагу на застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять, з метою покращення загального стану здоров'я студенток 17-21 років.

На сучасному етапі формується новий погляд на розвиток системи вищої освіти, її можливостей та перспектив. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, для надання знань, умінь та навичок, які позитивно впливатимуть на здоров'я студентської молоді, її поведінку та спосіб життя [6].

Згідно з такими нормативними документами України як Закон України про «Про вищу освіту», Національна доктрина розвитку освіти в Україні та іншими наголошено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива актуалізація особистості. Перш за все, це стосується студентів сучасних вищих навчальних закладів України, особливо студенток 17-21 років [4]. Тому одним із вагомим показником ефективності освітнього процесу у сучасних вищих навчальних закладах є рівень сформованості всіх компонентів здоров'я, а саме:

- **соматичного** – це поточний стан органів і систем органів людського організму, основою якого є біологічна програма індивідуального розвитку людини;

- **фізичного** – це рівень розвитку і функціональних можливостей органів і систем організму. Як відомо, основою фізичного здоров'я є морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до дії різних факторів;

- **психічного** – це стан психічної сфери людини, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки;

- **сексуального** – це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачують особистість, з метою підвищення комунікабельності людини і його здатність до любові;

• **морального** – це комплекс характеристик мотиваційної і потребує інформаційної основи життєдіяльності людини, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент невід'ємно пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові, краси і значною мірою визначається духовністю людини, його знаннями і вихованням.

Абсолютно очевидно, що поняття «здоров'я» має комплексний характер. Але, фізичне здоров'я є найбільш очевидним виміром рівня здоров'я, що містить у собі функціонування різних систем організму людини, що включає в себе зміну «структурних» умов організму.

Тому кожен сучасний студент має якщо не досконально знати, то хоча б мати уявлення про свій організм, про особливості будови і функцій різних органів і систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, про способи і методи корекції стану свого здоров'я, а також удосконалення свого фізичного розвитку.

На думку таких науковців як С.М. Канішевський, 1999; С.І. Крамської, В.П. Зайцев, 2006, організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів. Так, згідно з результатами експрес-скринінгу фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком встановлено, що з 312 студентів лише один юнак мав високий рівень фізичного здоров'я (0,32%), а переважна кількість студентів були з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я – близько 70% [2].

У структурі захворюваності студентів переважають зайва вага, ожиріння, хронічні не інфекційні хвороби (серцево-судинні, захворювання органів дихання, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою та погіршують процес навчання у вищих навчальних закладах.

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останні десятиліття в 2-2,5 рази, смертність від ішемічної хвороби серця серед молоді за останні 10 років збільшилась на 5-15%, поширюється наявність підвищеного артеріального тиску серед молоді (О.А. Пирогова, 1989), бронхіальної астми – на 35,2%, онкологічної патології - на 18%, цукрового діабету – на 10,1%, захворювання шлунково-кишкового тракту на 9-10%, які часто виникають на тлі порушень постави та хребта – 25% [3]. У зв'язку з цим, виникла гостра необхідність зміцнення та покращення стану здоров'я студентів, особливо студенток 17-21 років вищих навчальних закладах.

На сьогодні вкрай терміновим є удосконалення системи сучасних занять оздоровчої фізичної культури для всіх верств населення, зокрема, студенток 17-21 років вищих навчальних закладів, з урахування

їх індивідуальних потреб, мотивацій, рівня морфо-функціонального стану, віку та рівня фізичної підготовленості, за рахунок сучасних оздоровчих фітнес-занять, оскільки саме вони значно підвищують рівень мотивації та зацікавлення сучасної молоді до занять спортом.

Слово «фітнес» (“to be fit”) перекладається з англійської як «підготовлений» або «бути у формі». Це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність чинити опір негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровід, який допомагає в корекції форм та ваги тіла [7].

Застосування сучасних методів оздоровчого фітнесу в процес оздоровчої фізичної культури вищих навчальних закладів, у поєднанні із урахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей розвитку їхнього організму, а також індивідуальних особливостей адаптації організму студенток до фізкультурно-оздоровчих занять, особливостей метаболізму та овуляційно-менструального циклу (ОМЦ), корекції раціону харчування, в свою чергу сприятиме позитивному ефекту від оздоровчих фізкультурних занять, що ти самим дозволило значно підвищити результативність оздоровчо-тренувального процесу [2]. Тому, постала необхідність детально вивчити вплив сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять на зміцнення й покращення стану здоров'я студенток цього віку у вищих навчальних закладах м. Харкова.

Лексема «фітнес» має декілька значень. У підручнику Хоулі Е.Т., Френкса Б.Д. «Оздоровчий Фітнес» (2000) можна знайти таке визначення різними категоріям фітнесу:

1. *загальний фітнес* – це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальні, емоційні, соціальні і духовні складники. Використовують також термін «позитивне здоров'я»;

2. *фізичний фітнес* – прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості відповідно до стану тестування, незначний ризик порушення здоров'я. Такий стан відомий також як «гарний фізичний стан» або «гарна фізична підготовленість» [7].

Але найбільш популярним визначенням є сукупність оздоровчих заходів, які забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення й формування її здоров'я, до яких можна віднести тренування з обтяженнями, які спрямовані на розвиток силових якостей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, які спрямовані на розвиток аеробних здібностей; удосконалення гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя.



На сьогодні ми можемо класифікувати поняття фітнесу за такими основними 4 категоріями:

1. Кардіопрограми, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, до яких відносяться всі види аеробіки, а саме: базова, оздоровча, спортивна, прикладна, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, інтервальна, спінінг, тай-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка, тощо.

2. Програми силового тренування, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю, а саме: гантелей, боді-барів, спеціальної штанги – памп, набивних м'ячів, тощо.

3. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики, а саме «Розумне тіло», які асоціюються із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. До них можна віднести заняття з йоги, Пілатесу, фітболу, каланетики, стретчингу, тощо.

4. Функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо. Функціональний тренінг проводять і як окреме тренування, і як додаткове навантаження до традиційного силового тренінгу. До сучасних найпопулярніших функціональних програм належать кросфіт тренування, протокол Табата та TRX петлі. Ускладнення тренування відбувається за рахунок спеціального обладнання, зокрема кор-платформ, босу (гумові півсфери), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), TRX петель, тощо [4].

Різні науковці стверджують, що традиційні форми оздоровчих фітнес-занять, такі як аеробіка, степ-аеробіка, Пілатес, фітнес та багато інших надають певний оздоровчий ефект завдяки активізації певних функціональних систем організму. Але, як свідчить аналіз багатьох наукових досліджень, не всі сучасні фітнес-програми досягають бажаного оздоровчого ефекту на стан здоров'я людини, зокрема, студенток 17-21 років, оскільки не враховують їх вікових та морфо-функціональних особливостей розвитку, індивідуальних потреб, а також особливостей адаптації організму на оздоровче фізичне навантаження, особливостей метаболізму та ОМЦ в рамках сучасних вищих навчальних закладах [6].

З огляду на вищезазначене з метою зміцнення стану здоров'я, попередження захворюваності та заохочення до здорового способу життя шляхом оздоровчої фізичної культури нагальною потребою є не тільки проведення комплексної перебудови системи охорони здоров'я, але й розробки ефективних сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять для студенток 17-21 років в рамках вищих навчальних за-

кладів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку їхнього організму.

У зв'язку із вищезазначеним, пошук ефективних критеріїв для програмування і диференціації до процесу фізкультурно-оздоровчих занять студенток 17-21 років з урахуванням їх індивідуальних особливостей, є актуальним.

**Висновки.** Як свідчить аналіз наукової літератури, здоров'я сучасної студентської молоді вищих навчальних закладів в системі вищої освіти є актуальним й важливим питанням на державному рівні, при цьому відзначається, що сучасні новітні фізкультурно-оздоровчі фітнес-заняття є найбільш ефективним способом зміцнення й збереження здоров'я студентів, особливо студенток 17-21 років, оскільки саме їм належить подальша репродуктивна функція й здорове майбутнє нашої нації.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти постала необхідність терміново зміцнити та покращити стан здоров'я студенток 17-21 років за рахунок розробки сучасних ефективних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять для вищих навчальних закладів, з урахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей розвитку їхнього організму, а також індивідуальних особливостей адаптації організму студенток до фізкультурно-оздоровчих занять, особливостей метаболізму та ОМЦ в рамках сучасних вищих навчальних закладах.

### **Список використаних джерел:**

1. Булич Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олімпійська література, 2003. – 424 с.
2. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. вих. і спорту / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.
4. Максимова К.В. Аналіз сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування для жінок зрілого віку в сфері сучасних фітнес клубів / К.В. Максимова // Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації: матеріали II Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції, М-во освіти і науки України, Сумський державний пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. – Суми, 2016, С. 186–193.

5. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2 (43). – С. 53–57.
6. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
7. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти / Т. М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. – С. 45–48.
8. Хоулі Є.Т. Оздоровчий фітнес / Є.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2000. – 368 с.
9. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України 2015 рік / за ред. Шафранського В.В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452с.
10. Вища освіта. – Режим доступу: <http://vnz.org.ua/novyny/sport/7002-na-kolegiyi-mon-rozgljanuto-pytannja-stanu-rozvytku-fizychnogo-vyhovannja-u-vyschyh-navchalnyh-zakladah>.

The article determines the topical issues of strengthening and maintenance of students' health of 17-21 years at higher educational establishments of Kharkov on the modern stage of the development of higher educational system of Ukraine. It is analyzed the definition of health and the influence its main components on the students' health of this age. It is studied the number of normative documents according to the touching upon of strengthening and maintenance the state of health of modern young generation by means of recreational activity. It is determined the main reasons of modern youngsters' ill health. It is determined advisability of using modern health and fitness exercises in teaching and educational process of higher educational establishments of Ukraine.

**Key words:** health, students of 17-21 years, recreational activity, fitness classes, higher educational establishments.

*Отримано 29.04.17*