

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## **ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кондратенко А. С., студ., Бойко В. М. ст. викл.

*Сумський державний університет*

*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Перебудова освіти України на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості в повній мірі відбилась на системі фізичного виховання студентської молоді. Нація тільки тоді буде розвиватись, коли наступне покоління виховується на досвіді та спадкоємності минулого. Це повній мірі на розвиток нації її народну культуру.

Сьогодні, за умов відродження народної культури, все більше значення набуває як найкраще розповсюдження та застосування різноманітних вправ та ігор з народної фізичної культури, а також національних видів фізичного виховання у навчально-виховній сфері у студентської молоді. Недостатньо уваги приділяються вивченню і використанню вправ і ігор з української народної фізичної культури. А перебудові процеси що відбуваються в вищій школі вимагають як найширшого впровадження національних вправ і народних ігор у навчальний процес. Важко переоцінити роль, яку відіграють національні вправи та ігри у психофізичному розвитку та моральному вихованні студентської молоді. Великого є їхня роль у процесі засвоєння рухомих вмінь та навичок. Збагачуючи та урізноманітнюючи руховий арсенал, покращуючи розвиток фізичних здібностей, вони тим самим сприяють підвищенню якості навчального процесу фізичного виховання. Протягом всієї історії людства фізичне виховання посідало одне з чільних місць в загальній культурі народів світу. Поруч з усіма видами народної творчості фізичне виховання було організовано часткою національної культури. Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, відомий вчений-теоретик В. Заціорский підкреслював; «... немає в світі народу в світі народу, в якому б не було своїх фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту» [1].

І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання людей, великої кількості самобутніх фізичних вправ рухливих ігор, частина з яких не тільки потребує у того чи іншого народу, але й отримання широкій розвиток і вийшла на арену світової практики виховання [2].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного процесу, модернізація навчальних процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією, перевага шкідливим звичкам на перевагу здорового способу життя впливає на організм студентської молоді. Еластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той час незначні відхилення в стані здоров'я у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання. Заняття масовим спортом та фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню та зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчань [3].

Дані соціологічних досліджень та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями.

### **Література:**

1. Заціорский В.М. Спортивная метрология: / В.М. Заціорский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.
2. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.