

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

ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПРОФЕСІЇ

Ленська О. В., ст. викл., Тимбота М. О., студ.
Харківський національний медичний університет
lenskaia71@mail.ru
tymbotamiroslav@mail.ru

Фахівці в галузі фізичного виховання відзначають великий рівень погіршення стану фізичного здоров'я молоді. Досить малий обсяг рухової активності студентів не забезпечує зміцнення здоров'я.

Можливості фізичного виховання та різних видів спорту в підвищенні функціональних можливостей організму студентів дуже великі. При цьому фізичний стан організму виступає як головний чинник, який визначає не тільки гармонійний та всебічний розвиток молоді, а й успішність освоєння майбутньої професії. За допомогою відповідним чином підібраних фізичних вправ, різних спортивних заходів, режиму праці та відпочинку, правильного харчування і т.і. можна в широкому сенсі змінювати в необхідному напрямку показники функціонального стану організму.

Сучасна праця більшості професій, які потребують в основному інтелектуальних зусиль, тривалих психологічних і нервових навантажень пов'язаних з переробкою великого потоку інформації істотно відрізняється від праці фізичної. Велике учбове та психологічне навантаження на організм студента відбувається одразу при початку навчання. Природно ще він не встигає адаптуватися до великої розумової роботи. Все це несе за собою велику відповідальність і вимагає від студентів не тільки старанності та психоемоційної стійкості, а й гарного здоров'я і доброї психофізіологічної підготовленості. У період сесії біля 80% студентів обмежують себе в перебуванні на свіжому повітрі, заняттями спортом, зменшують кількість часу для відпочинку і сну. Організм протягом 2-3 тижнів знаходиться в стані стресу. А потім настає

період розслаблення і саме в цей час починаються відхилення від здоров'я. Це є наслідком зниження захисних можливостей організму, порушення належного режиму навчальної роботи, а також зменшення загальної рухової активності.

Цілий ряд відхилень в стані здоров'я, в тому числі і захворювання нервової та серцево-судинної системи, які стали частіше з'являтися в більш молодому віці пояснюються саме відсутністю достатньої кількості рухів.

Разом з тим можна констатувати той факт, що студенти які регулярно виконують фізичний вправи, мають достатню рухову активність і займаються спортом, більш добре для свого здоров'я проходять цей етап студентського життя. Тому, вибір студентом будь-якої форми рухової активності – вже само по собі стає сприятливим явищем для організму, сприяє нормальному функціонуванню різноманітних систем організму, зміцнює здоров'я, а також знижує дефіцит рухової активності.

Література:

1. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / А. В. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19–20.

2. Марченко О. Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 82–84.

3. Цибиз Г. Г. Изменение уровня функционального и физического развития студентов // Г. Г. Цибиз, И. П. Кухта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків, 2007. – №7. – С154–157.