

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

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)  
ББК 74.584(4)738.8

ISSN 2312–8119

I-66

*Рекомендовано до видання  
вченою радою Медичного інституту  
Сумського державного університету  
(протокол № 9 від 25 квітня 2016 року)*

I-66 **Інноваційні** технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 квітня 2016 р. – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 291 с.

У збірнику представлено праці вітчизняних і зарубіжних науковців, а також молодих дослідників, які розкривають широке коло запровадження інноваційних технологій навчання та виховання для фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Для учителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів, аспірантів, магістрантів, студентів вищих навчальних закладів.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)  
ББК 74.584(4)738.8

© Сумський державний університет, 2016

Коломієць К. О., Возний А. П. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	205
Кондратенко А. С., Бойко В. М. ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	207
Кудрицька В. Ф. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВЕГЕТО –СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ.....	209
Лапко С. В., Тымбота М. А. ЗДОРОВЬЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	211
Ленська О. В., Тимбота М. О. ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПРОФЕСІЇ.....	213
Малус А. І. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ СКОЛІОЗОМ.....	215
Манько А. В., Малигін А. О. САМОПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	217
Панченко Є. В., Токар А. В., Куриленко О. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	219
Поліщук Т. В. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-СЕРЕДОВИЩНИХ ФАКТОРІВ НА ПРОЦЕСИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	221
Смолякова І. Д., Загурський О. М., Старушкевич Т. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	223
Хало П. В., Брижаха А. В. ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ....	226
Хало П. В., Рыбальченко Т. В. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	229
Щербатов М. А. РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ	232
Юнак А. П. ПРО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	234
<b>СЕКЦІЯ 6-7</b>	
Afanas'ev S. M. VEGETATIVE STATS OF EARLY -SCHOOL AGE CHILDREN WITH POSTURE VIOLENCE.....	239
Kolesnik M. NORDIC WALKING: NEW KIND OF FITNESS IN EUROPE.....	243
Savchuk O. V. INFLUENCE OF THE TYPES OF LEISURE ON THE RISK OF DEVELOPING OF VEGETATIVE-VASCULAR DYSFUNCTION IN CHILDREN AGED FROM 14 TO 17 YEARS.....	245

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Лапко С. В., ст. преп., Тымбота М. А., студ.  
*Харьковский национальный медицинский университет*  
*swetlana1871@ukr.net*  
*tymbotamiroslav@mail.ru*

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) в студенческой среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий в себя основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Отмечено, что и молодежь, и взрослые, расставляя приоритеты, ведущее место отводят заботе о здоровье, а ЗОЖ – только позицию во втором десятке.

Ориентированность студенческой молодежи на ведение ЗОЖ зависит от множества условий. Это и социально-экономические, объективно-общественные условия и прежде всего цивилизованный, активный образ жизни, напрямую связанный со здоровьем и благополучием.

Существенную роль в привлечении молодежи к здоровому образу жизни, выполняет мотивационное поведение. Эффективность может быть достигнута только в том случае, если студенты сами будут ответственно относиться к своему здоровью и откажутся от вредных привычек.

Современные студенты считают здоровье одной из высших ценностей человеческой жизни. Однако эта ценность является скорее декларируемой, реально не соблюдают его норм.

Наличие организованной двигательной активности в структуре своего образа жизни отмечают лишь около 40% юношей и 32% девушек. Это является еще одним подтверждением того, что огромное количество молодежи не занимается систематически определенным видом двигательной активности и имеет низкий уровень мотивации к такому виду деятельности. Таким образом, вполне очевидно, что истинное

представление о ЗОЖ, как необходимом условии благополучия, у студентов находится в стадии становления.

С определенной долей вероятности можно сказать, что характерной особенностью студенческой молодежи является низкий уровень ответственности за собственное здоровье, а также распространение различных факторов риска. Одним из путей, которые в состоянии решить проблемы здоровья студентов, на наш взгляд, является: формирование позитивного отношения к учебному процессу; использование физических нагрузок которые больше нравятся или лучше подходят студенту, так как это способствует повышению результатов и улучшению отдельных физических качеств; отказ от вредных привычек.

Отсутствие занятий по физическому воспитанию на старших курсах резко ухудшает работоспособность и состояние здоровья студентов. Для предотвращения этого надо приучать студентов к регулярным самостоятельным занятиям, и привлекать к занятиям в отделениях спортивного совершенствования.

### **Литература:**

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. Минск: РУМЦ ФВН, – 2004 – 208 с.

2. Кулеба О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба //Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб.науч.ст. Барнаул: АлтГПА, – 2010. – С. 142–144.

3. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. СПб, – 1999 – 35 с.