

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
СЕКЦІЯ 6-7	
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

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.