

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Андрієнко Е.І.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Головним завданням національної освіти – виховання молоді з відповідальним ставленням до власного здоров'я. Основним чинником розвинутої гармонійної особистості є фізичне виховання. Завдяки цьому чиннику людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя.

Summary. Andriienko E. I. Physical education as a key to a healthy lifestyle for students. The main task of national education is to educate young people with a responsible attitude to their own health. The main factor of a developed harmonious personality is physical education. Thanks to this factor, a person concentrates all the internal resources of the body to achieve the set goal, increases labor productivity.

Keywords: physical education, students, healthy lifestyle.

Вступ. Вивченням та дослідженням актуальних проблем фізичного виховання у сучасних умовах в різних аспектах займалися такі дослідники та вчені як А. Волощук, Д. Краснопорова, С. Мельник, С. Ніколаєв, М. Осадець, А. Слобожанінов, Н. Табак, В. Файдевич, О. Хомутова та ін.

Фізичне виховання – система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, розвиток фізичних можливостей, загартовування організму.

Фізичне виховання призначено для розвитку рухових навичок, знань та умінь введення здорового способу життя, фізичної підготовки, спортивної

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

майстерності, само ефективності та інтелекту. Здоровий спосіб життя тісно переплітається з фізичним вихованням.

С. Мельник, С. Ніколаєв, Н. Табак, В. Файдевич у своїй роботі «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського» говорять про те, що на думку В. Сухомлинського виховання особистості повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності [4].

О. Хомутова та Д. Краснопорова зазначають, що фізичне виховання та всебічний розвиток особистості виконує наступні складні та багатофункціональні завдання:

- зміцнення здоров'я та загартовування організму молодого покоління, сприяння їх правильному фізичному розвитку та підвищенню працездатності;
- формування та удосконалення рухових навичок та вмінь;
- розвиток основних рухових якостей;
- формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
- виховання гігієнічних навичок, знань в області фізичних вправ та загартовування [5].

А. Волощук, М. Осадець, А. Слобожанінов у своїй праці «Сучасні проблеми фізичного виховання студентів» визначають, що у наш час актуальним є вдосконалення програм фізичного виховання студентів, що сприяють зміцненню здоров'я, вихованню здорового способу життя [2].

Фізичне виховання займає провідну роль в дотриманні здорового способу життя. Для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності [1].

У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в старшому віці. Заняття фізкультурою мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді [3].

Мета дослідження – розуміння здорового способу життя та його значення.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Наразі зростає увага до здорового способу життя студентів. У зв'язку з військовим станом у країні, студенти почали переживати стреси, які спричиняють зниженню продуктивності праці та проблемам зі здоров'ям. Щоб уникати стресів студентам потрібно дотримуватися здорового способу життя: більше перебувати на свіжому повітрі, правильно розподіляти свій час, виконувати фізичні вправи, робити маленькі перерви під час навчання.

Висновки. Фізичне виховання є невід'ємною складовою всебічного та гармонійного розвитку студентів, яке забезпечує подальше успішне їхнє життя. Тому слід працювати у напрямку вирішення актуальних проблем фізичного виховання у сучасних умовах. До прикладу у державному педагогічному університеті ім. Михайла Коцюбинського працює кафедра фізичного виховання, яка формує групи студентів за обраним видом рухової активності і тим самим забезпечує для студентів фізичний розвиток.

Список використаної літератури.

1. Митчик О. П. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* 2008. Т. 2. С. 183-185.

2. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук, А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Young Scientist.* 2018. № 3.3 (55.3). С. 71-73.

3. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2008. Т. 2. С. 242-244.

4. Файдевич В., Мельник С., Ніколаєв С., Табак Н. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11(143). С. 145-147. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).31)

5. Хомутова О. В., Краснопорова Д. А. Актуальні проблеми фізичного виховання і освіти студентів. *Наука-2020*. 2019. Вип. 6 (31),. С. 51-54.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Курсанова Б.Р., Ільчук Г.С.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті визначено основні форми туристично-краєзнавчої діяльності у школі, проаналізовано місце туризму в системі заходів, спрямованих на оздоровлення та зміцнення організму дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, туризм, школярі.

Summary. **Kursanova B.R., Pchuk H.S. Characteristics of tourism as a means of physical education of school students.** The article defines the main forms of tourism and local history activities at school, analyzes the place of tourism in the system of activities aimed at improving and strengthening children's bodies.

Keywords: physical education, tourism, schoolchildren.

Вступ. У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, великої кількості летальних випадків на уроках фізичної