

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

"НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/"

ВИПУСК 4 (85) 17

Handwritten signature

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2017

29.	Степанюк С.І., Коваль В.Ю. ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ХДУ – ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ.....	110
30.	Стешуц А.В., Сікальчук І.М. ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	114
31.	Терещенко В.І., Стешуц А.В. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТА.....	117
32.	Хом'юк А. В. ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	120
33.	Хоменко О. С.ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	123
34.	Чаплигін В.П., Терещенко В.І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ МОДЕЛІ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	127
35.	Чахвадзе Н.Ю., Нікітченко А.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ – ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ДЗІУДО.....	130
36.	Чеховська А.Ю., Градусова Н.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	134

енерговитрат і стимуляції процесів відновлення. У цьому сенсі особливу увагу слід приділити мобілізації можливостей і розробок схем використання адаптогенів природного походження, природних засобів відновлення і проблеми адекватності застосовуваних процедур характеру, обсягу та інтенсивності тренувальних дій.

Науковий аналіз і оцінка досвіду побудови і функціонування інфраструктур наукового, методичного, кадрового, матеріально-технічного та пропагандистського забезпечення спортивної підготовки олімпійців визначить нові можливості і перспективи управління фізичним вихованням і спортом для всіх як на державних, так і на клубному, на місцевому та регіональному рівнях. Не можна при цьому виключати і можливостей використання цього досвіду і на міждержавному і всесвітньому рівнях. Величезний досвід організації олімпійського руху, на мій погляд, може і повинен бути використаний при формуванні структур покликаних забезпечувати міжнародну і різнобічну міждержавну інтеграцію в інтересах прогресивних перетворень у фізичному вихованні і спорті для всіх.

Висновки. До нинішнього часу гуманістичні та соціальні цінності олімпійського спорту визначалися переважно в зв'язку з безпосередніми учасниками олімпійського руху. Для всіх інших вони в основному обмежувалися пропагандистським ефектом цього видатного явища сучасності. Тим часом на нинішньому етапі розвитку фізичної культури, що відбувається на тлі революційних за своїм характером і масштабами перетворень в самій суті людської цивілізації, гуманістичний і соціальний зміст цих цінностей істотно змінюється. На перший план тепер виступають фундаментальні цінності наукового і технологічного знання, науково-спортивної підготовки і організації інфраструктур її забезпечення. Таким чином, гуманістична і соціальна роль олімпійського спорту піднімається на новий щабель в ієрархії значущості вкладу фізичної культури в загальний потенціал культури людства.

Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 204 с.
2. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1997. - 270 с.
3. Kleiner S.M. Power Eating. - N.-Y.: Human Kinetics, 2002. - 154 p.
4. Jeffrey J. Supplements for strength-power athletes. - N.-Y.: Human Kinetics, 2002. - 165 p.
5. Heusner W.W., Van Huss W.D. Strength, power and muscular endurance // H.J.(Ed). An introduction to measurement in physical Education. - Boston, 1979. - P. 53-79.

Степанюк С.І., Коваль В.Ю.
Херсонський державний університет

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ХДУ – ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що невід'ємною важливою ланкою освітньої галузі в нашій державі є функціонування вищих закладів освіти. Серед них чільне місце на півдні України посідає Херсонський державний університет (ХДУ). На сьогодні він є не тільки центром творчості та наукової думки на півдні України, але й центром вищих спортивних досягнень.

Метою нашого дослідження є аналіз становлення та розвитку факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Результати роботи показали, що на сьогоднішній день, найвагомішим досягненням факультету та гордістю нашої держави є створення чемпіонів та призерів Олімпійських ігор. Це випускник 2000 року, срібний та бронзовий призер Сіднейської олімпіади (2000 р) зі спортивної гімнастики Олександр Береш, випускник 2002 року, олімпійський чемпіон Афіньської олімпіади (2004 р) зі стрибків на батуті Юрій Нікітін та студентка п'ятого курсу, бронзова призерка Афіньської олімпіади (2004 р) з гандболу Анастасія Бородіна.

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, що діяльність факультету спрямована на постійний рух вперед, невпинне бажання до вдосконалення та прогресу, досягаючи найвищих результатів. Колектив однодумців та справжніх професіоналів відіграє величезну роль у підготовці кваліфікованих фахівців у нашому регіоні. Факультет фізичного виховання та спорту має потужний потенціал і серйозні перспективи на майбутнє.

Ключові слова: історія, факультет, спорт, фізична культура, спортивні досягнення.

Актуальность исследования обусловлена тем, что неотъемлемым важным звеном образовательной отрасли в нашем государстве является функционирование высших учебных заведений. Среди них видное место на юге Украины занимает Херсонский государственный университет (ХГУ). На сегодняшний день он является не только центром творчества и научной мысли на юге Украины, но и центром высших спортивных достижений.

Целью нашего исследования является анализ становления и развития факультета физического воспитания и спорта Херсонского государственного университета.

Результаты работы показали, что на сегодняшний день, самым весомым достижением факультета и гордостью нашего государства является созвездие чемпионов и призеров Олимпийских игр. Это выпускник 2000 года, серебряный и бронзовый призер Сиднейской олимпиады (2000 г) по спортивной гимнастике Александр Береш, выпускник 2002 года, олимпийский чемпион Афинской олимпиады (2004 г) по прыжкам на батуте Юрий Никитин и выпускница 2005 года, бронзовая призерша Афинской олимпиады (2004 г) по гандболу Анастасия Бородина.

Следовательно, исходя из проведенных исследований, мы можем сделать вывод, что деятельность факультета направлена на постоянное развитие вперед, постоянное желание к совершенствованию и прогрессу, постоянное получение результатов. Коллектив единомышленников и настоящих профессионалов имеет огромный опыт и огромный потенциал и серьезные перспективы на будущее.

Ключевые слова: история факультета, спорт, физическая культура, спортивные достижения.

Stepanyuk S. I., Koval V. Yu. Faculty of physical education and sport of kherson state university - history and modernity.

The relevance of the study due to the fact that an integral important part of the education sector in our state is the functioning of higher education institutions. Among them a prominent place in the South of Ukraine is the Kherson state University (KSU). Today it is not only a center of creativity and scientific thought in the South of Ukraine, but also the center of higher sports achievements.

The aim of our study is to analyze the formation and development of the faculty of physical education and sport of Kherson state University.

The results showed that to date, the most significant achievement of the faculty and the pride of our state is the constellation of Champions and medalists of the Olympic games. Is a graduate of 2000, silver and bronze medalist of the Sydney Olympics (2000) in gymnastics Alexander Beres, a graduate of the 2002 Olympic champion of the Athens Olympics (2004) jumping on a trampoline Yury Nikitin and fifth-year student, bronze medalist of the Athens Olympics (2004) handball Anastasia Borodina.

Therefore, based on the research conducted, we can **conclude** that the activity of faculty is directed on constant forward motion, constant desire to improve and progress, achieving the highest results. The team of professionals and plays an important role in the training of specialists in our region. Faculty of physical education and sport has strong potential and good prospects for the future.

Keywords: history, faculty of sport, physical culture, sporting achievements.

Постановка проблеми. Розвиток всіх сфер життя будується на історичному досвіді. Тому особливу увагу дослідників завжди привертають витоки того, чи іншого явища.

Невід'ємною важливою ланкою освітянської галузі в нашій державі є функціонування вищих закладів освіти. Серед них чільне місце на півдні України посідає Херсонський державний університет (ХДУ) (раніше Херсонський державний педагогічний інститут ім. Н.К. Крупської). Він є не тільки центром творчості та наукової думки на півдні України, але й центром вищих спортивних досягнень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання, які стосуються розвитку фізичної культури на Херсонщині відображаються у працях фахівців-істориків (О. Крупіци, Є. Сінкевича, А. Григор'єва). Протягом багатьох років студенти ХДУ ставали переможцями Всесоюзних, Республіканських і Міжнародних змагань з багатьох видів спорту. В 1988 році при інституті відкривається центр Олімпійської підготовки з веслування на байдарках і каное. Спортивний клуб інституту протягом 6 років нагороджується перехідним Червоним прапором ЦСТ "Буревісник" за високі спортивні результати. В доступній нам літературі розглядаються окремі ділянки діяльності ХДУ. Але питання становлення та розвитку факультету фізичного виховання та спорту висвітленні недостатньо.

Тому **метою** нашого дослідження є аналіз становлення та розвитку факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження:** аналіз архівних матеріалів; вивчення та аналіз досвіду видатних діячів фізкультурно-спортивного руху Херсонщини; бесіди.

Результати дослідження та їх обговорення. Херсонщина завжди славилася своїми спортивними традиціями. Такі види спорту, як веслування академічне, веслування на байдарках і каное, настільний теніс, легка атлетика, стрільба з лука, кульова стрільба, волейбол, боротьба, шахи протягом багатьох років були представлені нашими спортсменами на змаганнях найвищого рівня: Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, всесоюзних змаганнях, Спартакіадах народів СРСР. Достатньо назвати такі прізвища як: Іван Сотніков, Лариса Латиніна, Валерій Борзов, Сергій Чухрай, Сергій Пострехін, Олена Вечерок, Ельдар Асанов, Наталя Жукова, Олександр Береш, Юрій Нікітін та інші. Всім їм вдалося досягти вагомих спортивних результатів під керівництвом висококваліфікованих тренерів: Михайла Сотниченка, Бориса Войтаса, Едуарда Марченко, Олексія Колибельникова, Віктора Рушникова, Валерія Тельмана та інших.

На жаль, з роками в науково-методичній підготовці в шкільному та дитячо-юнацькому спорті намітились тенденції у відставанні, що призвело до зниження спортивних результатів. Гостро постало питання підготовки фахівців фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. Саме це питання стало передумовою для рішення обласного управління народної освіти, ректорату Херсонського державного педагогічного інституту про створення в ХДПУ факультету фізичного виховання та спорту.

У найкоротші терміни були налагоджені зв'язки з училищем фізичної культури, зі школою олімпійського резерву, спортивними школами. У результаті цілеспрямованої праці керівництва вузу, обласного управління народної освіти з 1993 року відкрито спеціальність "ПМСО. Біологія та фізичне виховання", а з 1994 року на базі цієї спеціальності було засновано факультет фізичного виховання та спорту.

Базою факультету стала кафедра фізичного виховання, яку очолював протягом 25 років майстер спорту, великий ентузіаст своєї справи, Геннадій Захарович Овчаренко, а також спортивний клуб "Буревісник" на чолі з першим деканом факультету, заслуженим тренером України Валентином Івановичем Сабадашем.

Сабадаш Валентин Іванович – Заслужений тренер України з веслування на байдарках і каное. З 1975 по 1994 роки працював у ХДПУ ім. Н.К. Крупської на посаді голови Спортивного клубу. Вперше в інституті став займатися прийомом на

навчання студентів-спортсменів. За цей час вуз став 9-разовим переможцем спартакиади Міністерства освіти і науки України та 5-разовим переможцем спартакиади педвузів СРСР. Вагомий внесок зробив у розвиток спортивно-масової роботи інституту. Ініціатор проведення студентської спартакиади ХДПІ ім. Н.К. Крупської. З 1987 року працював директором Центру Олімпійської підготовки з веслування на байдарках і каное. Великий внесок зробив у розвиток спортивного орієнтування. Неодноразово залучався старшим тренером збірної команди колишнього СРСР зі спортивного орієнтування та тренером збірної команди студентів з веслування на байдарках і каное СРСР.

Після заснування факультету було відкрито дві нові кафедри: теорії та методики фізичного виховання та спортивних дисциплін.

Кафедру теорії та методики фізичного виховання очолив випускник нашого інституту, майстер спорту, кандидат педагогічних наук, доцент Пришва О.Б. Разом з ним на кафедрі працювали: доктор педагогічних наук, професор Л.П. Сергієнко, кандидати наук В.М. Дворецька, В.В. Бєвзюк, Г.П. Голобородько, О.Г. Лановенко, викладач О.М. Гетьманська, старші викладачі І.В. Малярєнко, Т.І. Микерчук. Основними напрямками науково-дослідної діяльності кафедри стали методи індивідуалізації фізичного виховання школярів та їх оздоровлення засобами фізичної культури. Традицією стало проведення кожного року науково-практичних студентських конференцій, пов'язаних із застосуванням засобів фізичного виховання в оздоровленні підлітків.

Кафедрою спортивних дисциплін, після її відкриття у 1994 році керував майстер спорту, кандидат біологічних наук, доцент В.С. Бєвзюк. У 1997 р. до неї була приєднана загальноінститутська кафедра фізичного виховання, яку очолював старший викладач М.Д. Недбайло. Разом з ними працювали тодішній декан факультету, доцент В.І. Сабадаш, доцент В.Ф. Петриченко, майстер спорту міжнародного класу, старший викладач В.В. Скворцов, майстри спорту, старший викладач С.І. Куцегуб, С.О. Дубровна, О.О. Смоленський, І.І. Зайцев; Заслужений тренер України Ю.О. Воронцов, майстер спорту О.С. Еделєв та голова спортивного клубу М.В. Одинцов. Ветерани кафедри, старші викладачі Є.І. Безгребельна, О.В. Бороменський, Л.В. Гаврильченко, О.Г. Шалар, М.І. Швидкий, та викладачі Ю.М. Франкевич, Ю.М. Ємельянов. Викладачі кафедри брали активну участь в обласних, республіканських та міжнародних конференціях з питань фізичної культури та спорту. Ними розроблялися та впроваджуються у навчальний процес методичні вказівки для вчителів області і студентів факультету фізичного виховання та спорту.

Таблиця 1

Науковий склад кафедр (1997 р.)

Викладачів				
Кафедра	Всього	у тому числі з ученими ступеннями і званнями	з них докторів наук	% із вченими ступеннями і званнями
Теорії та методики фізичного виховання	7	5	1	71,4
Спортивних дисциплін	18	4	1	22,2
Всього	25	9	2	36

Таблиця 2

Науковий склад кафедр (2009 рік)

Викладачів				
Кафедра	Всього	у тому числі з ученими ступеннями і званнями	з них докторів наук	% із вченими ступеннями і званнями
Теорії та методики фізичного виховання	16	11	2	69
Олімпійського та професійного спорту	13	4	-	30
Спортивних ігор	6	2	-	33
Всього	35	17	2	49

Також слід згадати ветеранів кафедри фізичного виховання Б.Г. Яшиша, С.П. Супруна, Л.Д. Попова та тих кого вже нема серед нас Г.З. Овчаренка, С.О. Пономаренко, В.Г. Агафонова, Л.С. Агафонову. Це були висококваліфіковані викладачі й прекрасні люди. Назавжди залишиться світла пам'ять про них.

У 1998 році факультет вперше випускає 37 фахівців, з яких 32 скеровуються на роботу в школи області. Слід відзначити, що серед перших випускників 6 студентів мали звання майстер спорту міжнародного класу, 18 – майстер спорту, 7 – кандидат в майстри спорту, 1 першорозрядник. В наступному, 1999 році, 34 фахівці з 42 випускників розпочинають трудову діяльність в школах. Решта працює в ДЮКФП міста та в районах області.

За перше десятиріччя діяльності факультету дипломи фахівця з вищою освітою отримали понад 500 випускників з яких 450 освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст і 54 магістр. Дипломи з відзнакою отримали 36 випускників.

На сьогодні керівництво навчальною, науковою, спортивно-масовою та виховною діяльністю факультету здійснює деканат: декан факультету – кандидат технічних наук, доцент Кедровський Борис Григорович, заступники декана з навчально-методичної роботи та практик кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Андрєєва Регіна Ігорівна та з організаційно-виховної роботи та працевлаштування кандидат педагогічних наук Коваль Вікторія Юріївна.

Навчально-виховний процес з спеціальних дисциплін здійснюють три кафедри: теорії та методики фізичного виховання – завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Маляренко Ірина Валентинівна, олімпійського та професійного спорту – завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Стрикаленко Євген Андрійович, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту – завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Возний Сергій Степанович. За останні роки значно виріс науковий потенціал кафедр. На кафедрах працюють досвідчені викладачі: три професори – Куц Олександр Сергійович, Смутьський Валерій Леонідович та Ромаскевич Юрій Олександрович; дев'ять кандидатів наук, два заслужені тренери України – Кан Юрій Борисович, Коваль Андрій Валерійович; заслужений майстер спорту України – Кірсанов Сергій Федорович, два судді міжнародної категорії – Савченко Микола Іванович та Глухов Іван Геннадійович, десять майстрів спорту. Всі викладачі факультету мають відповідну базову вищу освіту. Науковий склад кафедр поданий у таблиці 3.

Таблиця 3

Науковий склад кафедр (2017 рік)

Кафедра	Викладачів			
	Всього	у тому числі з ученими ступенями і званнями	з них докторів наук	% із вченими ступенями і званнями
Теорії та методики фізичного виховання	13	9	1	69,2
Олімпійського та професійного спорту	12	6	-	50
Медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту	11	7	2	63,6
Всього	36	22	3	61

Вже стало традицією проведення Всеукраїнської науково-практичної конференції "Проблеми сучасної валеології, фізичної культури і реабілітації" для лікарів санологів, реабілітологів, інструкторів ЛФК лікувальних установ м. Херсона та викладачів фізичної культури і Всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми юнацького спорту", яка залучає до цієї проблеми фахівців галузі фізичного виховання та спорту з усієї України. Свої наукові здобутки студенти щорічно доповідають на Всеукраїнській науково-практичній конференції яка проводиться кафедрою олімпійського та професійного спорту "Дидактико-методичні аспекти фізичної культури".

На сьогодні стратегічним напрямом діяльності Херсонського державного університету і факультету фізичного виховання та спорту є міжнародне співробітництво, яке спрямоване на інтегрування у європейський та світовий освітній простір. Цьогоріч, вперше в Україні, студенти факультету отримали дипломи подвійного дипломування, які здобули у Вищій економічній школі м. Бидгощ. Це дасть можливість подальших перспектив для працевлаштування.

Факультет має міцну навчально-матеріальну базу. Це спортивні зали, навчально-тренувальний центр з водних видів спорту, тощо.

З метою проведення занять і змагань з легкої атлетики та проведення секційної роботи університет орендує (згідно довгострокових договорів) спортивні споруди стадіонів "Кристал" та "Спартак".

Стан спортивної бази Херсонського державного університету дозволяє на сьогодні проводити змагання різного рівня (першості університету, міста, області, регіону, країни).

Протягом більше двадцяти років основним завданням професорсько-викладацького складу факультету є підготовка фахівців напрямку „Фізичне виховання і спорт” для навчальних закладів системи освіти та фізкультурно-спортивних організацій. У 2004 році на факультеті відкрилася нова спеціальність "Олімпійський та професійний спорт", що дозволить якісно готувати фахівців вищого рівня, які поєднують і навчання і спорт вищих досягнень.

На сьогоднішній день, найвагомішим досягненням факультету та гордістю нашої держави є сузір'я чемпіонів та призерів Олімпійських ігор. Це випускник 2000 року, срібний та бронзовий призер Сіднейської олімпіади (2000 р) зі спортивної гімнастики Олександр Береш, випускник 2002 року, олімпійський чемпіон Афіньської олімпіади (2004 р) зі стрибків на батуті Юрій Нікітін та студентка п'ятого курсу, бронзова призерка Афіньської олімпіади (2004 р) з гандболу Анастасія Бородіна.

На наступних Іграх олімпіад 2008 Херсонщину представляли випускники факультету: Дар'я Шитко (Тіхова) (кульова стрільба) – 20 місце (Пекін), 26 місце (Лондон), Юрій Нікітін (стрибки на батуті) – 5 місце (Пекін), Артем Морозов, Дмитро Михай, Олександр Коновалюк та Андрій Приведа, (веслування академічне) – 11 місце (Лондон), Артем Морозов та Дмитро Михай – 5 місце (Ріо де Жанейро). Близькими до медалі були наші випускниці Євгенія Німченко та Дар'я Верхогляд – 4 місце (Ріо де Жанейро). Не зміг піднятися на медальну сходинку і наш випускник 2016 року Дмитро Чумак – важка атлетика, в Ріо він був шостим. Сподіваємося, що наступні покоління не порушать закладені традиції і надалі примножуватимуть славу нашого Вишу.

Висновки. Отже, діяльність факультету спрямована на постійний рух вперед, невпинне бажання до вдосконалення та прогресу, досягаючи найвищих результатів. Колектив однодумців та справжніх професіоналів відіграє величезну роль у підготовці справжніх чемпіонів в нашому регіоні. Факультет фізичного виховання та спорту має потужний потенціал і серйозні перспективи на майбутнє.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у подальшому дослідженні різних аспектів розвитку фізкультурно-спортивного руху Херсонщини, що сприятиме вдосконаленню системи фізичного виховання учнів, студентської молоді та спорту вищих досягнень.

Література

1. Степанюк С.І. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт] // Світлана Степанюк, Оксана Гречанюк, Ірина Маляренко, Віра Ткачук. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – 272 с.
2. Степанюк С.І. Розвиток фізкультурно-спортивного руху в Херсонському державному університеті / Світлана Степанюк, Інна Городинська, Юрій Грабовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – Т. 1. – С. 31-35.
3. Fakultet fizichnogo vihovannya ta sportu. // <http://siteeditor/>. – 2016.
4. Hersonskii derjavnyi universitet: 1917-2002 roki. Herson: Vidavnicтво HDU. – 2002. – 112 s.
5. Hersonskii pedagogichni: z minulogo – v maibutne. – Herson: Vidavnicтво HDU. – 1997. – 222 s.

Стешіц А.В., Сікальчук І.М.
Український гуманітарний інститут

ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

При нинішньому дефіциті рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудова діяльність студентів набуває великого значення. В статті розглянуті важливі елементи здорового способу життя: харчування та зміни протистояти стресам фізичного та психічного характеру.

Ключові слова: спорт, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична активність, відпочинок, харчування, загартування.

Стешіц А.В., Сікальчук І.М. «Способ укрепления здоровья – здоровый образ жизни». При нынешнем дефиците двигательной активности, большой умственной и психической нагрузки процесс повышения уровня работоспособности и учебно-трудова деятельности студентов приобретает большое значение. В статье рассмотрены важные элементы здорового образа жизни: питание и умение противостоять стрессам физического и психического характера.

Ключевые слова: спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическая активность, отдых, питание, закаливание.

Steshits A.V., Sicalchuk I.M., «Means to strengthen health - healthy lifestyle». Physical education is an important means of comprehensive and harmonious development of students, increasing its physical training and health. With the current shortage of physical activity, great mental stress and mental process of improving efficiency and training, physical activity of students has great importance.

The article deals with important elements of a healthy lifestyle, diet and ability to handle stress of physical and mental nature. Many students of higher educational institutions are with deviations in health, physical development and physical preparedness (overweight, insufficient or disproportionate muscle development, stoop, underdeveloped motor skills, etc.). Studying the dynamics of physical development, physical fitness and health of students for the entire period of study at the university shows that the growth rate of indicators of physical fitness they low down after the second year, and after the fourth and fifth even significantly reduced. The seniors who left compulsory lessons in physical education and are not engaged in their own exercise and sport are clearly decline in physical disability and health.

Last years the workload of physical education department is significantly increased, the number of contract students, which led to a decrease in the general level of physical fitness of students.

Keywords: sports, physical development, physical fitness, physical activity, vacation, food, strengthen the health.

Актуальність. Розробка теоретико-методологічних проблем здоров'я стає в наші дні суттєво необхідною. Потреба розробки концептуальних основ здоров'я визначається не тільки запитами цього напрямку знань. Звісно, це важливо, адже на цьому шляху наука про здоров'я здатна бути повноцінною навчальною дисципліною зі своїм понятійним апаратом, методами діагностики і зміцнення здоров'я. Важливіше те, що розробка широкого кола проблем здоров'я здатна зробити цю науку світоглядом педагогів, психологів, спеціалістів, тренерів, менеджерів спорту, тобто всіх тих, хто намагається забезпечити здоров'я, повноцінне та тривале життя людини.

Підтримання високого рівня працездатності, успішна адаптація до умов навчання в вузі залежить від стану здоров'я людини. Ефективним засобом зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, який передбачає дотримання певних правил здоров'я, спрямованих на підтримку і розвиток високого рівня життєдіяльності, що ґрунтується на оптимальному поєднанні праці та відпочинку, раціональному харчуванні, вмінні знімати надмірне психофізичне напруження, раціональному використанні засобів відновлення, утриманні від шкідливих звичок, реалізації відповідної навчальної діяльності, рухового режиму.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.