

вірування, обряди і звичаї, віримо, що багатограний досвід спортивної культури (в т.ч. досвід виконання бойового гопака) зможе сформувати у молоді дух воїнів, сприяти відродженню її національної гордості.

Загальновідомо, що фізична підготовка сучасної молоді України знаходиться на низькому рівні. Програма загальноосвітніх шкіл і навчальних закладів держави з фізичного виховання не використовує багатого народного досвіду, традиційних засобів фізичної підготовки і проведення змагань, які б гуртували національну єдність молоді, вдосконалювали б її фізично, загартовували, прищеплювали навики до добрих звичок та навчали поважати звичаї і культурну спадщину рідного народу.

Починаючи з 1992 р. на кафедрі фізичного виховання Українського державного лісотехнічного університету впроваджуються елементи народних ігор та забав для студентів на заняттях з фізичного виховання.

Як показала практика, така форма проведення занять дала позитивний результат і викликала велику зацікавленість у студентів.

Вважаємо за доцільне враховувати такий досвід при складанні регіональних програм з фізичного виховання студентів.

Також вважаємо, що було би доцільно інформувати про цей досвід студентів на лекціях з історії України та її культури.

Опанування народних ігор та забав в програмі з фізичного виховання в загальноосвітніх школах України підвищить зацікавленість молоді у вивченні народної культурної спадщини наших предків, сприятиме національному відродженню та процвітанню держави.

## СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ

ЛАРИСА ПОДОЛЬСЬКА, СЕРГІЙ КОЖЕМ'ЯКІН

*Донецький інститут туристичного бізнесу*

Фізична культура та спорт відіграють важливу роль не тільки у гармонічному розвитку особистості, але й у вирішенні виробничих, оздоровчих і загальнокультурних завдань, які стоять перед українською державою на шляху її подальшого розвитку. Тому нагальною потребою завдань навчально - виховного процесу у сучасному вузі є забезпечення фізичного розвитку молоді, охорона та поліпшення її здоров'я.

Фізична культура та спорт у вищих навчальних закладах (ВНЗ) виступають як засіб соціального становлення майбутнього фахівця, як процес активного вдосконалення індивідуальних, особистих та професійних якостей студентів, їх фізичного вдосконалення [1]. Це, особливо, стосується ВНЗ, що готують кадри для такої важливої галузі народного господарства, як туризм. Менеджер сфери туристичного бізнесу повинен бути не лише висококваліфікованим фахівцем своєї справи, але й привабливою та фізично витривалою людиною.

Саме на гармонійний розвиток усіх природних сил та моральності людини і спрямована фізична культура як частина загальної культури фахівця.

Фізичне виховання у вузах слід розглядати як педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, що покращує продуктивність роботи студентів. Таке розуміння включає до себе навчання і виховання, що забезпечує фізичний розвиток людини, в т.ч. вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення

функціональних можливостей організму, які сприяють найбільш повній реалізації генетичної програми, зумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда [2].

Фізична культура, що є результатом комплексного впливу соціально-біологічних, екологічних, медичних та психо-емоційних чинників, служить індикатором соціального благополуччя людини.

До показників фізичної культури належать: систематична фіззарядка, ретельне дотримання особистої гігієни, ефективна організація праці та відпочинку, раціональне та корисне для тіла та психічного стану проведення вільного часу, розвинуті здібності естетичної насолоди змісту та форми фізичної діяльності людини [3].

Важливим елементом фізичної культури вважається вміння розбиратись у формах і засобах фізичного виховання і саморозвитку, бо не завжди корисні для організму нові модні види спорту та напрями фізичного розвитку. Кожний вид спорту та напрямок фізичного розвитку має підбиратись індивідуально для студента, з урахуванням його особистого фізичного, духовного розвитку та конституції, особливостей життєдіяльності.

З цією метою в Донецькому інституті туристичного бізнесу (ДІТБ) активно працює спортивний клуб з різноманітними спортивними секціями: фітнес-аеробіки, баскетболу, футболу, скалолазання, спортивного орієнтування, водного та гірського туризму, легкої атлетики та інші.

Одним із найбільш популярних видів спорту у студентської молоді є туризм.

Регулярно проводяться тематичні вечори і дискотеки, спортивні змагання і туристичні походи. Студрада зі спортивно-туристичним клубом проводить походи студентів з ночівлю в польових умовах та навчання техніці туризму на р. Кринка, бере участь у відкритих міських змаганнях зі спортивного орієнтування. Студенти беруть участь в організації традиційних сходжень на вершини гір Криму, Карпат та Кавказу. Традиційними стали численні конкурси. Щорічно в Святогірську проходить триденний зліт, присвячений Міжнародному Дню Туризму.

Таким чином, виховна робота серед студентів в ДІТБ проводиться з використанням як традиційних, так й інноваційних форм.

Розвиток фізичної культури – один з тих важелів, що забезпечує конкурентноздатність наших випускників на ринку праці. Соціологічні дослідження, проведені в інституті, за аналізом працевзабезпечення молодих фахівців показали, що випускники ДІТБ користуються попитом серед роботодавців та достойно вливаються в ряди передової молоді України і знаходять своє гідне місце на ринку праці.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Короп М.Ю., Юрчук Ф.С. Спортивний туризм як засіб формування навичок здорового способу життя у студентської молоді // Формування національних, загальнолюдських ціннісних орієнтацій студентської молоді: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (11-12 грудня 2002 р.) / Відп. ред. А.А. Мазаракі. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2002. – С. 243-244.
2. Гогунів Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 288 с.
3. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК. 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 1999. – 523 с.