

### *Література:*

1. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 546.
2. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2007. – № 1/2. – С. 16–21.
3. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с.: ил.
4. Шкрєбтій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді / Ю Шкрєбтій // Спортивний вісник Придністров'я. – 2005. – № 1. – С. 13–16.
5. Vrato, E. Pilates for dummies / E. Vrato. – Philadelphia : Running Press, 2003. – 94 p.

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА РОБОТА У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

**Олександр Гладощук, Ігор Бейгул**

*Дніпродзержинський державний технічний університет*

**Аналіз досліджень та публікацій.** У сучасній національній освіті, однією з першочергових є соціально-значуща проблема – підготовка висококваліфікованих фахівців-професіоналів, що поєднують у собі глибокі спеціальні знання, високу професійну підготовленість, загальну та особистісну культуру. Обумовлюючи це, національна система освіти ставить за обов'язок забезпечити збереження, поширення й розвиток національної культури; формування у молоді цілісного світорозуміння й сучасного наукового світогляду; активної життєвої та професійної позиції; навчання основним принципам побудови професійної кар'єри й основним навичкам поведінки на ринку праці; виховання здорового способу життя; активної участі у розвитку власної фізичної культури та спорту.

У формуванні загальної культури студентів фізична культура виступає як важливий базовий компонент. У теперішній час у вищих навчальних закладах країни використовується крім загальновідомих й такі форми фізичної культури, як неспеціальна фізкультурна освіта, валеологія, рекреація і реабілітація [1].

В соціологічних, медико-біологічних, психологічних та педагогічних дослідженнях, які продовжують проводитись і у теперішній час, закладаються теоретичні передумови вирішення важливого питання: «Як і яким чином формувати культуру до здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я?». Науковцями обговорюються загальні питання студентської молоді та її способу життя (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, Ю.М. Ніколаєв, Т.Ю. Круцевич); досліджується вплив різних факторів на здоров'я учнівської та студентської молоді (О.Д. Дубогай, В.П. Горашук, О.В. Тимошенко, Л.П. Сущенко, Л.П. Пилипей та ін.).

Проблема здоров'я індивіда як суб'єкта сучасного суспільства завжди була предметом неослабної уваги вчених і практиків, медиків та педагогів. Відповідно до сучасного розвитку і стану науки й практики щодо формування здоров'я людини природно змінюються й уявлення про цей феномен. Якщо раніше сутність здоров'я людини розглядалася тільки з позиції природних знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму вимагає розглядати сутність здоров'я людини з гуманітарної позиції в єдності з природничо-науковою і культурологічною, тобто треба говорити про системність, аксіологічність, цілісність вивчення і розуміння феномену здоров'я [4].

**Мета дослідження** – вивчення існуючих підходів, теоретико-методичне обґрунтування необхідності виділення принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання та використання різних видів рекреаційних та туристичних заходів у вищому технічному навчальному закладі.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду, законодавчих та нормативних документів, психолого-педагогічне спостереження, анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Життя і навчання студентів поряд із загальними характеристиками проблем життя сучасної людини – соціально-економічними, духовними, матеріальними, екологічними, має цілий ряд особливостей, які притаманні цій категорії молоді. Психогігієнічні умови студентського життя та навчання визначаються багатьма обставинами – віком, нагальними цілями і завданнями, регламентом навчання, високим розумовим навантаженням, гіподинамією, нерациональним харчуванням, високим нервово-психічним напруженням.

До того ж, останній рік студентського життя додає додаткових навантажень – це пора самостійного становлення особистості, реального здійснення смисложиттєвих утворень, формування професійно важливих якостей особистості, кінцевого формування професійних навичок та умінь, життєвих настанов, подолання суттєвих труднощів сьогодення і майбуття, сімейних, життєво-побутових та матеріальних проблем. На думку М. Корольчука та В. Крайнюк, лише особистість, яка сформована з чітко визначеними гуманістичними орієнтаціями та за умови психологічної підтримки, спроможна протидіяти тискові згаданих негативних чинників і залишатись фізично і психічно здоровою, врівноваженою, толерантною, здатною контролювати й регулювати власний психічний стан, що абсолютно необхідно для забезпечення становлення майбутнього молодого фахівця [3].

Заняття фізичною культурою і спортом в навчальному процесі вищого навчального закладу використовуються як засіб активного розвитку індивідуальних й професійно значимих для студентів психофізичних якостей, вони представляють собою засіб досягнення фізичного розвитку і вдосконалення його, як засіб соціального становлення майбутнього висококваліфікованого фахівця [2].

Вища школа має накопичений досвід проведення різних спортивних, фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заходів: вузівських спартакіад, днів здоров'я і спорту, туристичних походів тощо, які можна організувати як для навчальних груп окремо, так для факультету і для всього навчального закладу.

У Дніпродзержинському державному технічному університеті для активізації студентського життя організовується ціла низка спортивних, фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних заходів. Щорічно проводиться спартакіада для студентів денної форми навчання (десять видів спорту), спартакіада для студентів, що мешкають у гуртожитку, фізкультурно-оздоровче свято «Тиждень здоров'я», легкоатлетичні пробіги (осінь, весна), відкритий Кубок ректора з силового багатоборства та багато інших спортивних та туристичних заходів.

Усі ці спортивні, фізкультурно-оздоровчі, рекреаційні та туристичні заходи проводяться на навчальних та туристичній базі університету. В розпорядженні студентської молоді стадіон «Буревісник», три спортивні зали, спортивно-оздоровчий табір. Стадіон «Буревісник» знаходиться

на території молодіжного парку на березі річки Дніпро у підніжжя дніпровського пагорба. Стадіон є стандартною спортивною спорудою, яка включає: футбольне поле, 400-метрову легкоатлетичну доріжку, два спортивні майданчики (волейбольний, баскетбольний), гімнастичний майданчик та адміністративну будівлю. Біля стадіону побудовані пішохідні доріжки, які використовуються як «Доріжки здоров'я». Викладачами кафедри фізичного виховання розроблені п'ять маршрутів за рівнями складності. Окремо є доріжка для скандинавської ходи.

Для проведення фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та туристичної роботи у Дніпродзержинському державному технічному університеті є спортивно-оздоровчий табір (СОТ), який розпочав свою роботу у 1967 році. Табір знаходиться в Царичанському районі Дніпропетровської області, біля села Китайгород. Місце вибору табору було не випадкове, тому що він розташований біля річки Оріль на території Дніпровсько-Орільського заповідника. Спортивно-оздоровчий табір може прийняти 200 відпочиваючих. Для відпочинку на території табору побудовані окремі дерев'яні будиночки на 3–5 місць та п'ять одноповерхових цегляних корпуси. На території табору розташований спортивний стадіон з окремими майданчиками для гри в футбол, волейбол, баскетбол та гімнастичний майданчик. Табір має власну артезіанську свердловину на 86 метрів. Вода за своїми властивостями така сама як лікувально-столова вода «Царичанська». Вода рекомендується при лікуванні хронічних гастритів з нормальною та пониженою секреторною функцією шлунку, хронічних колітах і ентереколітах, хронічних захворюваннях печінки і жовчовивідних шляхів, хронічних захворюваннях сечостатевої системи, хронічних панкреатитах і захворюваннях обміну речовин. Маючи невисоку мінералізацію вода може вживатися всіма віковими групами.

На території Дніпровсько-Орільського заповідника багато історичних пам'яток пов'язаних з запорізьким козацтвом. Трьохсотлітні земляні вали Української оборонної лінії, побудовані ще запорозькими козаками на перепону кримським татарам.

Починаючи з травня табір приймає відпочиваючих, для яких проводяться різні спортивні та оздоровчі заходи. Викладачами кафедри розроблені три за рівнем складності пішохідні туристичні маршрути та один водний річкою Оріль. Під час відпочинку зі студентами, викладачами та співробіт-

никами проводяться фізкультурно-оздоровчі практики (оздоровча гімнастика, дихальні вправи, різні види закалювання), спортивні та рухливі ігри, театральні-спортивні свята.

**Висновок.** Створення позитивного оздоровчого середовища в університетському житті студента є однією з головних задач в роботі кафедри фізичного виховання. Вміле, точніше правильне використання матеріально-технічної бази університету помножене на професійне кадрове супроводження дає можливість якісно надати студентській молоді оволодіти фізкультурно-оздоровчими та рекреаційними засобами для відновлення фізичних та психологічних можливостей організму людини

*Література:*

1. Апанасенко Г. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г. Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
2. Виленский М. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – С. 218.
3. Горащук В. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок в системі освіти України / Горащук В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – С. 201.
4. Корольчук М. Основи соціально-психологічного забезпечення професійного доволіття / М. С. Корольчук, В. М. Крайнок // Проблема безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 1998. – С. 281–288.

**ВІЛЬНИЙ ЧАС ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОГО ЧАСУ. СТУДЕНТІВ  
(ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ)**

**Тетяна Курчаба, Лідія Тимошенко, Марта Балух**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність.** Розвиток концепції вільного часу простежується у працях О. Конта, Ж. Дюмазедьє, Ж. Фурастьє, Дж. Робінсона, С. Паркера. Досліджуючи співвідношення робочого і вільного часу, вчені дійшли висновку,