

2. Олімпійська академія України (1991-2011). За заг. ред. М. М. Булатової. – К., 2011. – 112 с. Olimpiyska akademiya Ukraini (1991-2011) za zag.red. M.M.Bulatovoi. – K., 2011. – 112 s.
3. Олімпійська хартія / МОК. – К. : Олімпійська література, 1999. – 96 с. Olimpiyska hartiy / MOK. – K.: Olimpiyska literature, 1999. – 96 s.
4. Основи олімпійських знань. Програма спеціального курсу для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – К.: 2009. – 20 с.
5. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 класи. К.: „Початкова школа”.- 2006. – 432с.
6. Твій перший олімпійський путівник / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова, Д. В. Белокуров та ін. / за заг. ред. М. М. Булатової. – 3-тє вид., доп. – К.: Олімпійська література, 2010. – 108 с.
7. [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/msnu/2009/1/09syscay.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/msnu/2009/1/09syscay.pdf)
8. Prohramy dlya seredn'oyi zahal'noosvitn'oyi shkoly. 1-4 klasy. K.: „Pochatkova shkola”.- 2006. – 432s.
9. Tviy pershyu olimpiys'kyu putivnyk / M. M. Bulatova, V. M. Yermolova, D. V. Byelokurov ta in. / za zah. red. M. M. Bulatovoyi. – 3-tye vyd., dop. – K.: Olimpiys'ka literatura, 2010. – 108 s.

УДК 37.0: 908: 613.8

**Іваніків Н. М., Козіброда Л. В.**  
**Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Я. Франка**  
**Національний університет „Львівська Політехніка”**

### **РЕКРЕАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*У статті розглядаються актуальні проблеми ролі краєзнавчої діяльності у формуванні здоров'я дитини. Висвітлено заходи, спрямовані на збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я школярів і формування здорового способу життя в умовах сучасної України, які розглядаються як невід'ємна складова навчально-виховного процесу.*

**Ключові слова:** краєзнавство, краєзнавча діяльність, рідний край, здоров'я, діти, гра, відпочинок, емоції.

**Иванкиев Наталия, Козиброда Лариса. Рекреационные аспекты развития и сохранения здоровья человека.** В работе рассматриваются актуальные проблемы значения краеведческой деятельности в формировании здоровья человека. Исследуются проблемы сохранения и укрепления физического и психического здоровья школьников и формирования здорового образа жизни в условиях современной Украины, которые рассматриваются как неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** краеведение, краеведческая деятельность, родной край, здоровье, дети, игра, отдых, эмоции.

**Ivanikiv Nataliya, Kozibroda Larisa. Recreational aspects of human development and health preservation.** The article deals with the topical issue of the role of regional studies in forming a child's health. We have considered the measures aimed at preserving and developing pupils' physical and mental health as well as promoting health lifestyles in modern Ukraine, which are an integral part of the educational process. An attempt to trace the interrelation of regional studies and a child's health has been made. We have determined some school features that would contribute to important principles of health development. It is known that the health of children and adolescents is influenced by a complex of social, biological and psychological factors. This conclusion of the theory of risk factors enabled to proceed to the concept of health design, which involves interference in its formation to overcome or reduce the factors of risk. One of the important factors of a child's mental and physical health is tourist and regional studies work at school, which is aimed at the enhancement of physical health and favourable influence on the sphere of senses. The way of successful solution to the problem of a child's development and health preservation by means of regional studies is analysed. The prospective issues of the research are the study and generalization of the experience of pupils' regional studies activities, the formation of cynicism and patriotism by means of regional studies.

**Key words:** regional studies, regional studies activities, native land, health, children, play, recreation, emotions.

**Постановка проблеми.** Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства, тому стан здоров'я дітей є важливим показником життєдіяльності народу будь-якої держави. А розвиток демократичної держави вимагає створення якісно нової системи національної освіти, покликаної забезпечити розвиток інтелектуального, духовного й фізичного потенціалу українського народу. У перетворенні суспільного життя, економічної і соціальної сфери на перший план виступають завдання зміцнення та збереження здоров'я дитини, формування здорового способу життя майбутньої генерації. Так, Закон України "Про охорону дитинства" (2001р.) серед головних прав особистості у шкільному віці визначає її право на забезпечення умов для збереження життя і здоров'я: "Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я, ... сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку дитини, формуванню навичок здорового способу життя". У цьому контексті особлива роль належить принципу краєзнавства. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На стан формування здоров'я дітей впливає складний комплекс чинників природного та соціального походження, провідними з яких у шкільному віці є соціально-педагогічні, насамперед, організаційно-педагогічні умови функціонування освітніх закладів (Г. Апанасенко, Г. Даниленко, А. Сологуб та ін.). Заходи, спрямовані на збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я школярів і формування їх здорового способу життя в умовах сучасної України розглядаються невід'ємною складовою навчально-виховного процесу (Е. Короленко, А. Сологуб, Р. Чуйко та ін.). Сучасні школи, розширюючи свої функції, мають стати

джерелом формування у дітей здоров'я, виховання в них відповідних звичок та навичок, орієнтувати учнів на загальнолюдські та національні цінності, найважливішою з яких є здоров'я (Г. Даниленко, Г. Кружило, С. Лапаєнко, І. Ляхова та ін.). Сьогодні ні в кого не виникає сумнівів з приводу того, що чинниками деформації здоров'я сучасних школярів є порушення способу їхнього життя. Вивчення стану здоров'я учнів показало, що в останні роки серед дітей суттєво збільшилась чисельність хронічних захворювань та функціональних відхилень стану здоров'я організму (В. Бардов, А. Нагорна, В. Сергета, М. Хижняк та ін.). В історико-педагогічній науці ідея краєзнавства знайшла відображення, зокрема, у працях вітчизняних (О. Духновича, С. Рудницького, С. Русової, С. Сірополка, К. Ушинського) та зарубіжних педагогів (Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці). Вагому роль краєзнавства у формуванні здоров'я, духовності, громадянських переконань і патріотичних почуттів, високої культури і моралі, відводив В. Сухомлинський. Частково проблему краєзнавства висвітлено в історико-педагогічних дослідженнях (Т. Завгородньої, С. Золотухіної, О. Сухомлинської, М. Чепіль). **Мета статті** – розкрити роль краєзнавчої діяльності у розвитку та збереженні здоров'я дитини. **Виклад основного матеріалу.** Особливу цінність має краєзнавча діяльність з дітьми, які проживають у місті, і мають значно порушений контакт з природою. Похід молодших школярів за межі міста на прогулянку, екскурсію слід розглядати як відхід в своєрідну екологічну нішу, необхідну для того, щоб уникнути переущільнення фізичного і соціального життєвого простору. Важливим є й те, що участь дітей в прогулянках, екскурсіях, туристично-краєзнавчих походах, змаганнях, подорожах, естафетах, експедиціях, які мають цілком певний приплив романтики, дозволяє задовольнити потреби дитини в пошуку небезпечних "пригод", що допомагають вставленню самого себе, самоствердженню себе як особистості. Краєзнавча робота, таким чином, є одним з ефективних засобів у становленні особистості, підготовки до дорослого життя і як основа сприяє зміцненню здоров'я на рівні фізичному і духовному. Вона дає педагогам можливість наповнити шкільний процес цікавішими та змістовними формами навчання та виховання сьогодення.

Виховання здорового способу життя передбачає становлення у школярів такого способу життєдіяльності, який забезпечує їм здорове буття сьогодні і в майбутньому. Важливими його засадами виступає особистісно-зорієнтована система виховання, яка концентрує увагу на соціально-емоційному аспекті життя – одному з визначальних для життєздатності дитини, її соціальної компетентності [6]. За даними сучасних досліджень, гармонійність розвитку та психологічне здоров'я дитини значною мірою обумовлюється характером її адаптації до навчально-виховного середовища, умовами, які забезпечують їй психологічний комфорт, емоційне благополуччя (О. Докукіна, О. Дубогай, О. Кононко, І. Підласий, А. Сологуб, В. Сухомлинська, Т. Суценок та ін.). Більшість дослідників даної проблеми сходяться на думці, що її вирішення повинно базуватись на комплексному підході, врахуванні різних її аспектів. Поряд з екологічними, соціально-економічними, медичними та іншими аспектами, важливе значення мають педагогічні завдання [2].

Останнім часом все більше фахівців з різних галузей знань – педагогів, психологів, медиків приділяють увагу дослідженню різних аспектів проблеми здорового способу життя дітей та підлітків, умов оптимізації цього процесу. Аналізують феномен здорового способу життя старших підлітків в контексті формування в них ціннісних орієнтацій, спираються при цьому на засади особистісно-зорієнтованого виховання. Відомо, що стан здоров'я дітей та підлітків формується під впливом цілого комплексу соціальних, біологічних та психологічних факторів. Такий висновок розробки теорії факторів ризику і дозволив приступити до реалізації концепції конструювання здоров'я, яка передбачає втручання в процес його формування до виникнення порушень з метою подолання або зменшення дії факторів ризику. Одним із важливих факторів формування психофізичного здоров'я дитини і виступає туристично-краєзнавча робота в школі, яка покликана зміцнювати фізичне здоров'я і позитивно впливати на почуттєву сферу. Щодо здоров'я дітей, то вже стало класичним уявлення про групи факторів, що його формують, та питому вагу їх внеску в стан здоров'я: 50% – спосіб життя, 20% – фактори зовнішнього середовища, 20% – обтяжений анамнез дитини та вроджена реологія та лише 10% припадає на рівень медичного обслуговування [5]. При цьому у дітей шкільного віку серед соціальних факторів впливу на здоров'я провідну роль відіграють фактори, обумовлені умовами навчання і виховання. Серед соціальних факторів у дитячому віці головну роль відіграють фактори навчання та виховання, особливо якщо врахувати, що вплив їх триває протягом всього відповідального періоду росту та формування органів та систем дитячого організму [2].

У процесі туристично-краєзнавчої діяльності відбувається посилений розвиток емоційно-почуттєвої сфери, що позитивно впливає на формування психофізичного здоров'я дитини. Вона пізнає і сприймає світ, оточуюче середовище, почуттями, емоціями, душею. „Всяке нове уявлення, що входить у душу дитини, неодмінно має свій особливий почуттєвий характер, і в пам'яті дитини зберігається не тільки слід самого уявлення, а й слід того почуття, з яким його сприйняла душа” [9, с. 325]. Основним принципом краєзнавчої діяльності є вираження неповторного внутрішнього змісту в адекватному образі. Спрощення, до якого вдаються діти в туристично-краєзнавчій діяльності, забезпечує максимальну виразність передачі їхнього неповторного світосприймання. Спрощена "змістовність форми" забезпечує "сприймання почуттями" дитячого оточення. Спрацьовує вищезазначений принцип вираження внутрішнього змісту в адекватному образі. З точки зору психології, туристично-краєзнавча діяльність дитини як діяльність, зорієнтована на сам процес, а не на його результат, що дозволяє зауважити позитивний внесок у розвиток психіки дитини. Краєзнавча діяльність, як гра – є видом людської діяльності в умовних ситуаціях, де відтворюються, засвоюються та вдосконалюються специфічні для людської культури форми та способи буття. Від інших видів людської діяльності гра відрізняється тим, що її мотивом є не результат дії, а сам процес, який супроводжується переживанням задоволення та насолоди. Відсутність установки на результат відрізняє ігрову діяльність не лише від праці, але й від власне творчої діяльності, сенсами яких є створення продукції. У дитячому віці гра виступає провідним типом самостійної життєвої активності. Дитяча гра з правилами у спеціально організованих умовах може перетворитись у гру - фантазування, гру - уяву. Такий перехід від власне гри (рухливої, дидактичної, рольової тощо) до художньої гри спостерігається у дітей, які мають контакт з художньою літературою та різними видами мистецтва. Гра - фантазування – це вид дитячої творчості, що займає проміжне місце між грою і власне дитячою творчістю [9]. Спроба виразити внутрішній світ туристично-краєзнавчої діяльності-уяви з метою повторення тієї насолоди, що її одержала дитина під час фантазування, робить головним в цій діяльності сам її процес. Туристично-краєзнавча діяльність є специфічною культурною формою дитячої гри і необхідним етапом процесу її гармонійного естетичного розвитку та формування психічного здоров'я. Вивчаючи

природу, діти навчалися бачити її красу, розумно її сприймати і спостерігати, підмічати ті об'єкти і явища, що оточували їх з самого дитинства. Через безпосереднє вивчення свого краю, дитяча уява ставала яснішою, думкам надавався певний лад, зміцнювався, розширявся і поглиблювався розумовий горизонт дитини [9].

В процесі туристично-краєзнавчої діяльності діти вчать порівнювати певні явища та об'єкти, проявляють допитливість у своїх спостереженнях, порівнюють ці явища, визначають взаємозалежність одних від інших. Це допомагає дітям бачити природу у "живому" вигляді, пізнавати закони зміни природи людиною, навчитися управляти цими змінами для позитивних наслідків у природі. Вивчаючи свою місцевість діти не тільки спостерігають природу, але і аналізують життя в природі. Учні могли не один раз бути в лісі, але самотійно не відчуті запаху лісу, шуму дерев, не побачити взаємозалежності окремих чинників між собою. Десятки раз вони пили воду з холодного джерела, але їм не спадало на думку, де береться ця вода, чому вона холодна і постійно витікає [9]. Тільки із знанням керівником під час краєзнавчих подорожей, відповідаючи на його навідні запитання, діти зовсім по-іншому дивляться на ці географічні об'єкти. Безмежні далі, неозорий простір небесного склепіння, пісні жайворонків, пурхання метеликів – все це, переносить дітей в обійми природи, емоційно захоплює їх, впливає на їх поведінку, а також зміцнює здоров'я на рівні психічному та фізичному.

На підтримку краєзнавства Кабінетом міністрів України була затверджена Міжгалузева програма «Пізнай свою країну» на 2007–2012 роки. Серед основних завдань програми є залучення дітей і молоді до активної діяльності з вивчення рідного краю та довкілля, географічних, етнографічних, історичних об'єктів і явищ соціального життя, проведення краєзнавчих наукових досліджень. Основними розпорядниками даної програми є Міністерство освіти і науки, Міністерство культури і туризму, Міністерство у справах молоді та спорту, Національна академія наук [10]. Крім цього дані органи влади здійснюють реалізацію заходів для забезпечення виконання Програми розвитку краєзнавства. Зокрема, Міністерством освіти і науки України і Академією педагогічних наук проводиться робота з розробки науково-методичного забезпечення викладання краєзнавства у ВНЗ, професійно-технічних та загальноосвітніх навчальних закладів. Відбувається відкриття кафедр краєзнавства у вишах, здійснюється написання програм та навчальних посібників з курсу «Краєзнавство», «Історичне краєзнавство». Для забезпечення краєзнавчої роботи у Міністерстві освіти і науки була створена Всеукраїнська координаційно-методична рада з питань розвитку дитячо-юнацького туризму, краєзнавства й екскурсій головними завданнями якої є реалізація державної політики в галузі освіти засобами туризму, краєзнавства й екскурсій, організації науково-методичного, програмного та інформаційного забезпечення навчальних закладів з туристично-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти [11]. Під керівництвом цієї ради розроблені програма і методичні рекомендації проведення факультативних занять з краєзнавства у школах, що включають в себе різноманітні форми і методи навчання. Серед них визначальними є:

- методичні схеми і рекомендації вивчення краєзнавчих об'єктів,
- екскурсії до краєзнавчого музею, практикуми в місцевому архіві,
- тематичні походи та експедиції, конференції з історії краю,
- організація книжкових тематичних виставок і занять з бібліографії краю та ін.

Діти повинні розуміти свій зв'язок із середовищем, в якому вони перебувають. Зміни особливостей організмів, явищ і об'єктів тісно пов'язані зі зміною умов їх проживання. Ознайомлення з важливими питаннями допомагає учням в доступній для них формі брати участь у збереженні природи свого краю, місцевості навколо школи. Можливо, саме ці знання пустили міцні корені у свідомість майбутніх громадян України, змусили їх дбати про природу свого краю, як вічного і невичерпного об'єкта спостереження, збагачувати, примножувати її багатства і красу, і самим при цьому здобувати здоров'я. Переважає у дітей не просте споглядання, а цілеспрямоване, усвідомлене сприймання явищ у природі. І це дає їм можливість самотійно робити висновки про життя окремих об'єктів і явищ. Діти повинні усвідомити, що всі географічні елементи є природними, тісно взаємозв'язані і складають природу Землі. Світоглядний принцип, сформульований видатним українським філософом-просвітителем Григорієм Сковородою "Пізнай природу, пізнай свій народ, пізнай себе" якнайкраще відображає зміст краєзнавства, визначає його особливе місце в сучасному просторі. Оскільки саме через краєзнавство формуються системні уявлення про рідний край, історико-культурне середовище, відновлюються зв'язки між ландшафтом, рослинним і тваринним світом та людиною, яка, спілкуючись із цим світом, інтегрується в нього, уособлює себе як його невід'ємна частина.

**ВИСНОВКИ.** Ключовим елементом успішного здійснення краєзнавчої діяльності було і є здоров'я дітей, збереження їх життя, позитивні емоційні надбання. Тому основним завданням сьогодення не тільки не зіпсувати "здоров'я" дитини, а й усіляко сприяти збереженню і зміцненню, шукати нові підходи у вирішенні цих проблем.

Перспективними напрямками у дослідженні даної проблеми є вивчення та узагальнення досвіду краєзнавчої діяльності учнів, формування громадянськості та патріотизму засобами краєзнавства.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Адамова Е. Развивать туристско-краеведческую деятельность в начальной школе // Начальная школа. – 1990. – № 11. – С. 9 - 10.
2. Александровская Э. Социально-психологические критерии адаптации к школе // Школа и психическое здоровье учащихся. - М., 1988 - С. 32 - 43.
3. Амосов М. Роздуми про здоров'я. - К.: Знання, 1990. - 168 с.
4. Амосов Н. Природа человека. - К.: Наук. думка, 1983. - 223 с.
5. Апанасенко Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-Петербург: МГП Петрополис, 1992. - 123 с.
6. Бех І. Особистісно-зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 204 с.
7. Дрок Н. Роль краєзнавчого туризму в формуванні громадської активності підлітків // Рідна школа. – 2002. – № 10. – С. 31 - 33.
8. Остапеч А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.
9. Ушинський К. Почування // Вибрані педагогічні твори: В 2-х т. – Т. 1. – К.: Рад. школа, 1983. – С. 323 - 417.
10. Наказ 27.08.2007 N 49/765/3027/308 Про затвердження Міжгалузевої програми «Пізнай свою країну» на 2007–2012

роки.

11. Наказ 11.05.2004 N 379 Про затвердження Положення про Всеукраїнську координаційно-методичну раду з питань розвитку дитячо-юнацького туризму, краєзнавства й екскурсій.
12. DĄBROWSKI A: Zarys teorii rekreacji ruchowej, WSE, Warszawa 2006, ISBN: 83-60197-18-0.
13. EBERHARDT A: Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej, WSE, Warszawa 2007, ISBN 978-83-60197-46-2.
14. KIEŁBASIEWICZ-DROZDOWSKAI, SIWIŃSKI W: Teoria i metodyka rekreacji, AWF, Poznań 2001, ISBN 83-86336-89-7.
15. KWILECKA M: Bezpośrednie funkcje rekreacji, WSE, Warszawa 2006, ISBN 83-60197-15-6.
16. WOLAŃSKA T: Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa, AWF, Warszawa 1997, ISBN 83-87210-11-0.

**Іваночко Оксана, Киван-Мультан Наталія, Чичкан Оксана**  
**Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького**  
**Львівський державний університет внутрішніх справ**

### ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

У даній статті упорядковуються засоби фізичного виховання для студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп. З оздоровчою метою необхідно застосовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості, спритності, гнучкості, динамічної сили. Всі види фізичних вправ об'єднані в чотири групи: загально-розвиваючі вправи, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

**Ключові слова:** спеціальна медична група, фізичне навантаження, студентки.

**Іваночко Оксана, Киван-Мультан Наталія, Чичкан Оксана. Физические нагрузки студенток специальных медицинских групп, как профилактика заболеваний.** В данной статье упорядочиваются средства физического воспитания для студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальным медицинским группам. С оздоровительной целью необходимо применять физические упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости, гибкости, динамической силы. Все виды физических упражнений объединены в четыре группы: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития ловкости, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.

**Ключевые слова:** специальная медицинская группа, физическая нагрузка, студентки.

**Ivanochko Oksana, Kyvan-Mul'tan Nataliya, Chychkan Oksana. Exercise students of special medical groups such as disease prevention.** Emergency relevance of the chosen research topic can be argued extremely unfavorable demographic situation, and sometimes tragic cases, which are more common in our country. Lessons and classes in physical education and students are dying and athletes on the football fields, rings, ski slopes and cross-country tracks. However, radical, scientifically based measures to prevent such cases not made, and the recommendations and decisions on the matter are such that in no way able to improve the situation. At the same time found that the total number of factors that influence the formation of health of students in physical education and sport accounts for 15-30%. Physical exercise, active motor mode are important in the formation of a healthy lifestyle, spiritual and physical development of students. They strengthen health, increase neuro-psychological resistance to emotional stress, maintain mental and physical performance. Exercise is the most natural factors that favorably affect the neurohumoral mechanisms of regulation of body functions and normalize the flow of life processes. Thus, exercise - a powerful tool for maintaining high efficiency under prolonged mental work and mental stress. The aim is to streamline of physical education for students who for health reasons related to special medical groups. Dosage level of physical activity was regulated by the use of exercise that we were united in four groups and distributed in stages: exercise general direction of developing; exercise to develop endurance; exercise for developing agility and dynamic force; exercise on muscle relaxation and restore breathing. Our experience and study of literature revealed exercise, which are structural effects on the body are contraindicated female students of special medical groups: exercise associated with jumps down from any height; long jump with a takeoff; jumping rope; Power and speed exercises performed with a large load.

**Key words.** Special medical group, physical activity, student.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Надзвичайна актуальність обраної теми дослідження може бути аргументована вкрай несприятливою демографічною ситуацією, а іноді й трагічними випадками, які все частіше трапляються у нашій державі. На уроках і заняттях з фізичного виховання помирають учні і студенти, а також спортсмени на футбольних полях, рингах, лижних трасах і бігових доріжках. Водночас радикальних, науково обґрунтованих заходів з метою попередження таких випадків не проводиться, а рекомендації і рішення з цього приводу є такими, які в жодному разі не спроможні покращити ситуацію. У багатьох наукових працях провідних фахівців нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту, фізичної реабілітації і здоров'я людини приводяться дані щодо вкрай низького рівня фізичного розвитку і поганого стану соматичного здоров'я молоді у нашій державі. Поряд з цим встановлено, що із загального числа факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, на заняття фізичною культурою і спортом припадає 15-30%. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Вони зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову і фізичну працездатність. Багатьма дослідженнями доведено, що регулярні різноманітні фізичні навантаження, в яких використовуються різні комплекси гімнастичних вправ і безпосередні заняття різними видами оздоровчого спорту, сприяють покращенню працездатності, загального психофізіологічного стану, збереженню здоров'я. Фізичні вправи є найприроднішими факторами, які сприятливо впливають на нейрогуморальні механізми регуляції функцій організму й