

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Ахметзянова М.І., Печоріна М.І.**

*студентки,*

*Науковий керівник: Головащенко Р.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*за спеціальністю,*

*Університет державної фіскальної служби України*

### **РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ФІНАНСОВОЇ ГАЛУЗІ**

Здоров'я людини є соціально значимим феноменом, за рівнем і станом якого можна оцінювати благополуччя суспільства. Чим вище рівень культури здоров'я всього суспільства, тим вище рівень культури здорового способу життя кожної людини. Світовий досвід свідчить, що рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я. Саме фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, виступає суттєвим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Саме тому дане дослідження є вельми актуальним.

Ще ніколи проблема малорухливого способу життя не була настільки актуальною, як сьогодні. Це обумовлено багатьма факторами, але в першу чергу – технологічним прогресом. У наш час, людина усіяко намагається замінити свою працю роботою техніки з єдиною метою – якомога більше звільнити себе від важкої фізичної та рутинної роботи. Саме це і призводить, в першу чергу, до серйозних проблем зі здоров'ям. Саме тому, у законодавчих документах України з питань фізичної культури, містяться положення про необхідність покращення організації оздоровчої фізичної культури у всіх сферах суспільства зокрема і в професійній діяльності працівників фінансової галузі [1].

Користування фізичною культурою у досліджуваному нами секторі є дуже корисним як для працівників, так і для працедавців. Фізичні вправи

допомагають поліпшити стан здоров'я, розумову і фізичну працездатність, зближення дружніх відносин в колективі і т.д.

Фізична культура фінансової сфери має два аспекти впровадження:

– загальнооздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання;

– спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці.

Також, фізична культура даної галузі діяльності широкого кола осіб розв'язує такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Фізична культура включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с [1, с. 262].

Отже, оздоровлення суспільства – одне з пріоритетних завдань сьогодення. Держава надає окреме значення важливості організації спортивно-оздоровчої діяльності у різних сферах суспільства, відповідно до особливостей кожної з них.

Так, у нашому дослідженні обґрунтовано, що сучасна державна політика щодо розвитку фізичної культури та спорту є досить актуальною та все ж залишається недоскональною. Тому, доцільно буде зазначити, що удосконалення державної цільової соціальної програми та проектів стратегій розвитку фізичної культури та спорту, можливе через створення нової Концепції розвитку фізичного виховання та спорту серед населення України до 2025, складовими якої буде нова стратегія та програма.

### **Список використаних джерел:**

1. Журило О.М. Державне фінансування фізичної культури та спорту в Україні. *Економічний вісник університету*. № 17/2. С. 261-264.
2. Конович В.Г. Удосконалення державного управління у сфері фізичної культури і спорту при орієнтації на європейський вектор розвитку. *Актуальні проблеми державного фінансування*. № 1(43). С. 426-431.

**Бєлікова О.В.**

*старший викладач;*

**Залізко Л.В.**

*старший викладач;*

**Перчеклій В.І.**

*викладач,*

*Одеська державна академія будівництва та архітектури*

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, що характеризується складними соціально-економічними змінами, гостро стоїть проблема збереження здоров'я населення. Найбільш схильним до негативного впливу соціального середовища контингентом вважається учнівська молодь, так як її представники є ще не до кінця сформованими в фізичному відношенні індивідуумами. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення системи освіти.

На сьогоднішній день об'єктивно встановлено збільшення числа студентів з вродженими і набутими патологіями і віднесеними з цієї причини до контингенту спеціальних медичних груп.

Зростання захворюваності студентів відбувається на тлі зниження загального рівня їх фізичного розвитку. Дослідження свідчать про наявність закономірної тенденції до погіршення стану здоров'я у студентської молоді. Однією з основних причин такого становища є недостатня рухова активність студентів.