

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Варсуляк Ю.В., Дембіцька А.В.

студенти,

Науковий керівник: **Кречун І.В.**

асистент,

Буковинський державний фінансово-економічний університет

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Прийнято, вважати, що здоров'я – це нормальний стан організму людини, який характеризується відмінним рівнем самопочуття та відсутністю будь-яких захворювань. Спосіб життя молоді залежить від харчування, освіти, традицій та умов в яких вона проживає. Всі знають про користь фізичних вправ, які допомагають людині підтримувати хорошу форму. Для виховання тривалої зацікавленості заняттями фізичної культури важливо, щоб особистість розуміла зміст і значення виконуваних завдань, спрямованих на поліпшення свого здоров'я.

Питання щодо сутності, призначення, змісту і методики формування здорового способу життя слід відмітити дослідження таких сучасних вчених:

Г. Ващенко, Н. Нікіфорова, С. Омельченка, Н. Паніної, Т. Титаренка, О. Яременка, та інших.

Метою дослідження є вивчення умов, що впливають на формування здорового способу життя.

Вчені спостерігають, що багато учнів та студентів не достатньо добре дбають про своє здоров'я. Вони багато часу витрачають на уроки, беруть участь в позакласних та громадських заходах, тому часто забувають про своє здоров'я. Це в кінцевому результаті спричиняє негативний вплив на їх здоров'я, щоб його вберегти потрібно дотримуватися декількох головних правил. Перш за все, повинно практикувати особисту гігієну. Якщо дбати про чистоту, то це допоможе запобігти поширенню бактерій.

Також необхідно мати збалансоване харчування для підтримки розумової та фізичної діяльності. Раціон повинен відповідати наступним вимогам: забезпечувати сталість маси тіла, покривати всі енергетичні витрати та забезпечувати нормальну роботу органів травлення. Харчовий раціон має містити сім груп продуктів: овочі, фрукти, ягоди, молочні продукти, м'ясо, риба, яйця, хліб та інші зернові продукти, рослинний жир. Надлишкове споживання їжі призводить до ожиріння, що спричиняє порушення всіх функцій життєво важливих систем.

Дуже важливо дотримуватися режиму дня, у якому чергувати розумову роботу та фізичну працю. Здоровий спосіб життя виключає шкідливі звички: куріння, алкоголь, вживання наркотиків [1, с. 39].

Крім того, потрібно регулярно виконувати фізичні вправи. Значне місце варто приділяти вправам, що сприяють удосконаленню рухових якостей, зокрема

вправам для розвитку точності просторового й тимчасового орієнтування, оцінки силових параметрів, витривалості, а також вправам на координацію.

Фізичне виховання учнів та студентів є складовою частиною освіти. Воно спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, а також на вдосконалення фізичної та психічної підготовки для ведення активного життя та професійної діяльності. Здоров'я цілком залежить від розташування, будови та функціонування всіх найважливіших систем організму – вищої нервової, м'язової й опорно-рухової діяльності, дихання й кровообігу, обміну речовин та енергії, а також відсутності до яких-небудь захворювань. Як ми вже відзначали вище, одним з найважливіших факторів зміцнення здоров'я є рухова активність. Щодня на фізичні вправи слід відводити не менше двох годин [1, с. 50].

Оптимальним руховий режим вважатиметься тоді, коли він відповідатиме таким умовам:

1. Співвідношення спокою і рухової діяльності становить від 30% до 70%;
2. Протягом дня у дітей не спостерігається ознак неухважності або явно вираженого стомлення;
3. Є позитивна динаміка фізичної працездатності;
4. Артеріальний тиск протягом дня відповідає віковій нормі [3, с. 45].

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності.

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Фізичне навчання засноване на тренуванні організму. Тренування – процес систематичного впливу на організм і впливу з метою безперервного підвищення функціональних можливостей організму. Тренування служить основою вироблення рухової навички та координації руху, а також загартовування організму. Неодмінною умовою тренування є комплексність, поступовий перехід від малих навантажень до великих, систематичність, облік функціональних можливостей організму, сприятливі зовнішні чинники, а також дотримання гігієнічного режиму і постійний лікарський контроль. Фізичні тренування сприяють значному розвитку спритності, сили, витривалості, швидкості рухів [2, с. 16].

Фізична культура здійснює оздоровчий і профілактичний ефект, який є надзвичайно важливим, так як сьогодні постійно зростає кількість людей з різними захворюваннями. Фізична культура повинна входити в життя людини з дитинства і не залишати її до похилого віку.

Список використаних джерел:

1. Здоров'я та фізична культура // Шкільний світ. – 2008. – № 16. – С. 39-50.
2. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. – 2004. – № 13. – С. 15-25.

3. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / автор та упорядник Л. Мазуренко. – К. : Шкільний світ, 2008. – 128 с. – (Б-ка «Шкільного світу»).

4. Пащенко В. Моделі організації шкіл сприяння здоров'ю / В. Пащенко // Управління освітою. – 2009. – № 20. – С. 24.

Войнов В.М.

кандидат педагогічних наук, доцент;

Кандиба П.О.

старший викладач;

Коваленко С.О.

старший викладач,

Черкаський державний технологічний університет

РУХЛИВІ ІГРИ – ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка у зв'язку з перенесеними захворюваннями не може в повній мірі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання і за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи. Тривожні тенденції збільшення контингенту студентів у спеціальних медичних групах протягом останніх років, вказують не тільки на проблемність їх подальшого всебічного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів із зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю.

Для того щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, потрібно чітко уявити собі завдання, які необхідно при цьому вирішувати. Так, відомо, що та чи інша хвороба сприяє виникненню різних негативних змін в організмі. І найголовніші з них є наслідком обмеженої рухової активності. Це призводить не тільки до порушення функціональної діяльності систем організму, а й до порушення його взаємодії із зовнішнім середовищем. Знижується імунітет, погіршується функціональна діяльність життєво важливих органів і навіть у молодих людей формуються механізми регуляції, що характерно для зрілого і похилого віку. Невипадково за останні роки помітно «омолодилося» багато захворювань, і особливо серцево-судинних захворювань, захворювань нервової системи, органів зору та опорно-рухового апарату [4].

Крім двохразових обов'язкових занять фізичним вихованням в тиждень, збільшення рухової активності студентів ми досягнули за рахунок ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок швидким кроком до місця навчання або місця проживання.

Поряд з цими засобами підвищення рухової активності студентам в індивідуальних бесідах пояснювались правила проведення водних процедур і загартовування, виконання фізкультурних пауз між самостійними домашніми