

завдань відновлення і корекції здоров'я дітей, підлітків та учнівської молоді належить саме саморозвитку, самовдосконалення, самоосвіти і самоорганізації [3].

Література:

1. Андриющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 2. С. 47–53
2. Данченко И. П. Физическое воспитание студентов. М.: МГУ, 1990. 168 с.
3. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2010. № 2(10). С. 50–54.

ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОГО СПЕЦІАЛІСТА ЕКОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Безніс П. С., викладач
Харківський національний автомобільно-
дорожній університет*

Добре відомо, що правильно організована рухова активність – найважливіший чинник формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Це тим більше справедливо по відношенню до підростаючого покоління, для яких процеси росту і розвитку є тим морфофункціональним фоном, на якому вплив адекватної рухової активності особливо значимий. Крім того, спортивна підлітків служить ключовим інструментом організації їх дозвілля, що багато в чому визначає їх резистентність до наркогенного зараження та іншими соціально значущими несприятливими впливами навколишнього середовища .

Якщо людина обмежена у цій природній потребі, її природні задатки поступово втрачають своє значення. Бездіяльність губить, і душу, і тіло! Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя [1].

Тісний зв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності з образом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності доведена численними дослідженнями вчених (М.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев та ін.), які свідчать про те, що оптимальна рухова активність у поєднанні із раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні серцево - судинних захворювань, попередженні їх, а також збільшенні тривалості життя.

Здоров'я людини визначається безліччю чинників, проте вирішальне значення серед них належить руховій активності, яка залежить від людини і

може бути перетворена нашою волею та наполегливістю. Цей фактор – основний засіб, що використовується у фізичному вихованні та спорті.

Недостатнє рухове навантаження є одним із наріжних каменів у попередженні серцево-судинних та інших захворювань, що включають ішемічну хворобу серця, інсульт, підвищення артеріального тиску, інсулінозалежний діабет, остеопороз. Низька рухова активність або сидячий спосіб життя є доведеним чинником ризику їх виникнення та розвитку.

Для організму рухова активність – це фізіологічна потреба. Кожний прояв рухової активності індукує утворення метаболітів, які необхідні для нормального функціонування організму. Для компенсації недостатньої рухливості використовуються оздоровчі фізичні вправи [2].

Щоб фізична культура надавала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями займаючихся;

3) у процес використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечувати регулярність і єдність лікарського, педагогічного та самоконтролю [3].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичного виховання і спорту так організовувати процес навчання, щоб він виконував і профілактичну і розвиваючу функції. За допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим факторам;

- компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Провідна роль відводиться проектуванню різних форм фізкультурно - оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку людини.

Найбільш часто профілактично - оздоровчий ефект пов'язують із застосуванням вправ помірної (аеробної спрямованості) інтенсивності (К.Купера). У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження рекомендації до використання з оздоровчою метою циклічні вправи (біг, їзда на велосипеді, плавання, ходьба та ін). Циклічні вправи втягують в роботу найбільш великі м'язові групи, що вимагають значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну і дихальну системи .

Вибір тих чи інших занять з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами і є справою смаку та інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за обсягом, потужністю і можливостям займаючихся. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової

системи, забезпечують адаптацію серцево -судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності .

Фізичні навантаження потрібні людині протягом усього життя. Без них людина швидше старіє, набуває букет хвороб. Регулярне застосування фізичних вправ і гуртуючих факторів підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Рухова активність людини, повинна бути систематичною, але помірної дії, без великих перевантажень і напруг.

Рекомендована частота, тривалість та інтенсивність вправ повинні відповідати можливостям кожної конкретної людини і залежати від вихідного рівня його тренуваності. Ті, хто веде сидячий спосіб життя і неактивні фізично, повинні починати повільно (але регулярно) з нетривалих та не дуже інтенсивних вправ, поступово підвищувати свою тренуваність.

Література:

1. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни/ под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. 360 с.
2. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224с.
3. Психология здоровья / под ред. Г. С.Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Євдокимова І.С., викладач
Харківський національний автомобільно
дорожній університет*

На жаль, в даний час в Україні у просвітницькій і практичній роботі спостерігаються негативні тенденції стану фізичного, психічного, духовного і морального здоров'я. Рівень життя і доходів українців теж має велике значення на формування здорового образу життя.

В зв'язку з цим виникає необхідність удосконалювати цю діяльність як у системі освіти, так і в сім'ї . Значну роль при цьому має сформованість глибоких, міцних знань про здоровий спосіб життя і здоров'я взагалі у студентів, їх батьків, викладачів. Багато відсотків населення розуміють вплив спорту на організм людини, але брак вільного часу (більша частина часу приділяється заробітку грошей) є основною причиною. В ряду основних гуманістичних категорій в педагогіці, як ключовий термін, сьогодні виділяється - здоровий спосіб життя [1].

На основі узагальнюючого системно-логічного підходу встановлено, що вплив несприятливих соціально-гігієнічних чинників під час навчання