

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 вправа і гартуючих 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.

### ***Література:***

1. Бідучак А.С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя. *Буковин. мед. вісник*. 2014. Т. 18, № 1. С. 178–181.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород: УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69 – 73.

## **ПОНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Бондаренко К.В.*

*Науковий керівник: ст. викладач Безніс О.Є.*

*Харківський національний автомобільно – дорожній університет*

Здоров'я це найважливіший фактор працездатності і розвитку організму людини, особливо підлітка.

Поняття здоров'я трактується в наш час більш розширено, ніж відсутність захворювань. Це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. На жаль, в даний час в Україні у просвітницькій і практичній

роботі спостерігаються негативні тенденції стану фізичного, психічного, духовного і морального здоров'я. В зв'язку з цим виникає необхідність удосконалювати цю діяльність як у системі освіти, так і в сім'ї. Значиму роль при цьому матиме сформованість глибоких, міцних знань про здоровий спосіб життя і здоров'я взагалі у студентів, їх батьків, викладачів. В ряду основних гуманістичних категорій в педагогіці, як ключовий термін, сьогодні виділяється - здоровий спосіб життя.

Спосіб життя — це біологічно соціальна категорія, інтегруюче уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя - це „лице" індивіда, що відображає у той же час рівень суспільного прогресу.

Спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і в той же час умови життя. Від стану здоров'я людини залежить його успіх у навчанні, професійній та творчій діяльності. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується підлітків, які поки що не замислюються над проблемою здоров'я (немає потреби в його збереженні та зміцненні) і лише пізніше, втративши його, розпочинають відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло, наскільки важливо, розпочинаючи із самого раннього дитинства, виховувати у дітей свідоме відношення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я - найбільша цінність.

Загальновідомо, що стан здоров'я залежить від:

- спадковості на 20 %;
- умов навколишнього середовища на 20 %;
- рівня розвитку галузі охорони здоров'я на 10 %;
- способу життя людини на 50 %.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більше половини випадків смерті трапляється від серцево-судинних захворювань необхідно докорінно переглянути споживацький підхід до свого здоров'я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя - це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе. Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил.

По-перше - виявити бажання бути здоровим, по-друге - відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків і т.і.); по - третє дотримуватись правил особистої гігієни; в четвертих - навчитися правильно та

ефективно поєднувати працю та відпочинок; в п'ятих - навчитися раціонально харчуватись, не зловживати харчуванням; в шостих - з повагою та любов'ю відноситись до засобів фізичної культури - фізичні вправи, дозоване та раціональне фізичне навантаження; в сьомих - навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості та доступні методи:

- ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв.);
- ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв.);
- АТ (артеріальний тиск);
- ЖЄЛ (життєва ємність легенів);
- проба Генчі (затримка дихання на видиху);
- особиста вага тіла.

І саме головне навчитись керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм, навчитися жити у злагоді з оточуючим світом.

Проблема здорового способу життя серед студентської молоді має соціально-політичну значимість. Дослідження вчених в нашій країні і за кордоном свідчать про те, що на сьогоднішній день в умовах демократії молоді люди цілком можуть вибрати той спосіб життя, якому вони віддадуть більше переваги. Головне, щоб він був обраний правильно і не суперечив правилам і нормам моральності, максимально сприяв фізичному та духовному розвитку і самовдосконаленню, допомагав би кожній людині стати повноцінним громадянином своєї країни.

#### ***Література:***

1. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді. *Педагогіка. Наукові праці*. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
2. Свінцицька Н.Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія». *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. Полтава, 2011. Т. 11. Вип. 4 (36), част.2. С. 178-179.
3. Шекера О.Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України. *Сімейна медицина*. 2014. № 2. С. 10–14.

### **СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Глумакова К.І.*

*Науковий керівник: ст. викладач Безніс О.Є.*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Фізична культура і спорт – це галузь перед якою стоїть ряд завдань, основними з яких є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також сприяння розвитку міжнародного авторитету України у