

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

світовому співтоваристві.

Незважаючи на сталий розвиток ринкової системи господарювання, фінансова політика держави у галузі фізичної культури і спорту не сприяє її динамічному розвитку. Поступово зменшується кількість населення країни яке активно займається фізичною культурою та спортом, руйнуються або перепрофілюються спортивні споруди, не здійснюється їх поточний та капітальний ремонт, надмірно зменшилася кількість працюючих тренерів та спортивних інструкторів. Особливо вражаючими ці факти спостерігаються в сільській місцевості, що підтверджує контраст умов функціонування закладів фізичної культури і спорту.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Держава визнає і всебічно підтримує олімпійський рух в Україні, діяльність Всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, національних спортивних федерацій, інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Державне управління сферою фізичної культури і спорту забезпечує розв'язання таких питань, як визначення стратегічних напрямів розвитку фізичної культури і спорту в країні, підготовка та виконання відповідних державних програм та заходів, створення сприятливих умов для функціонування фізкультурно-спортивних організацій усіх форм власності, які мають пройти інвентаризацію та бути занесені до відповідного державного реєстру. В свою чергу, необхідно посилити процеси з демократизації та децентралізації державного управління – з чітким визначенням меж повноважень та відповідальності суб'єктів відповідного сектора сфери фізичної культури і спорту.

Місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування основну увагу приділяють реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням територіальних, соціальних та інших особливостей, зміцненню матеріально-технічної бази розвитку фізичної культури і спорту, впровадженню передових технологій, забезпеченню функціонування суб'єктів державного сектора цієї сфери та створенню сприятливих умов для відповідних суб'єктів громадського і приватного секторів, які безпосередньо і проводять фізкультурно-спортивну діяльність.

Функціонування громадського сектору сфери фізичної культури і спорту є проявом реальних потреб громадян у фізкультурно-спортивній діяльності та їх самодіяльної ініціативи. Діяльність фізкультурно-спортивних товариств, спортивних федерацій та інших громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування забезпечує формування та реалізацію відповідних мотивацій та інтересів громадян, захист їх прав у сфері фізичної культури і

спорту. Органи виконавчої влади на договірних засадах взаємодіють із суб'єктами громадського сектору сфери фізичної культури і спорту.

### ***Література:***

1. Крутогорська Н.Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до виховної роботи в школі з формування здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : зб. наук. пр. Слов'янськ, 2010. Вип. I. С. 40-51.
2. Шкретій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. наук. праць. К.: Науковий світ, 2004. № 4. С.5-11.

## **ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

*Гоголенко Ю.Ю.*

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

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Настільний теніс - це цікава та різноманітна гра яка доступна кожному віці. До цих пір залишається загадкою де виникла гра. Одні вважають гра виникла Англії, другі вважають, що гра виникла в Японії та Китаю. Однак вчені цього не підтверджують.

Ніхто не може сказати коли виник настільний теніс. Більшість спеціалістів вважають, що гра виникла в Англії як різновидність Королівського Тенісу. В 16 віці в Англії виникла цікава гра, в яку грали ракетками натягнутими струнами, яка вважається прототипом великого тенісу.

В 1874 році англієць Вальтер Клонтон розробив перші правила гри. Гра називалася Лаун-теніс (гра на повітрі), незабаром гру перенесли в будівлю, де грали на полу, потім на двох столах які знаходяться на відстані один від одного, незабаром столи здвинули і натянули сіткою.

Простий інвентар та невеликі розміри майданчика дозволяють грати де завгодно. Настільний теніс отримує велике розповсюдження. Тоді не було і визначених правил. Довгий час гра використовувалася не як вид спорту, а як засіб проведення вільного часу і активного відпочинку. В кінці 80-их ХІХ століття гра став популярною із за конкуренції винахідників спортивного інвентарю. Основними винахідниками була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс. Фабрика виготовляла та експортувала в Англію, все для гри в приміщенні. М'ячі виготовляли резинові або пробки, яку зашивали в тканину. Ракетки були різними розмірами та різного матеріалу.

В 1891 році англієць Чарльз Бейхсгер отримав патент на гру і назвав її "пін-понг" (пін - удар, понг - звук).

Звичайний інвентар та невеликі розміри площадки, зробили гру надзвичайно популярною в відомих приміщеннях. В Пін-понг грали відомі люди в вечірньому одягу: жінки в довгих платтях, чоловіки в смокінгах. По правилам одна партія проходила до 30 очків. З цього можна зробити висновок,