

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

призводить до негативних тенденцій у стані здоров'я студентів різних країн.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів. До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Також спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток організму в цілому.

Спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я нації, і в той же час умови життя. Від стану здоров'я студента 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 максимально реалізувати свої потенційні творчі, фізичні та інтелектуальні можливості. Нажаль наші підлітки 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. Встановлено, що лише 2.8% студентів мають чітке уявлення про стратегію виховання культури здоров'я у дітей та лише 11.9% готові власним прикладом прищеплювати їм здоровий спосіб життя [2].

Загальновідомо, що стан здоров'я залежить від: спадковості, умов навколишнього середовища, рівня розвитку галузі охорони здоров'я; способу життя людини, фінансових можливостей, пропаганди з боку держави.

Враховуючи відносно низький відсоток студентів, які регулярно займаються спортом у позанавчальний час, було проаналізовано ряд об'єктивних та суб'єктивних причин, які перешкоджають їм займатися, а це: – брак часу (67–88 % дівчат, 67–100 % юнаків); – відсутність матеріальної бази (12–18 % дівчат), (15–18 % юнаків); – слабкість мотивації (2–11 % дівчат), (1–5 % юнаків). Багато студентів намагаються знайти заробіток у вільний час, ставлячи заняття спортом на друге місце.

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.

Необхідними рекомендаціями вважаємо: є скринінг населення з визначенням "груп ризику" серед практично здорових людей, пропаганда та впровадження здорового способу життя, поліпшення екологічної ситуації, умов праці та збільшення рівня життя людей. більшість з цих заходів вимагають вагомих матеріальних витрат і систематичної програми з боку держави.

Література:

1. Амонашвили Ш. А. Педагогика здоровья. Москва: Просвещение, 1989. 249 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ. Олімпійська література, 2010. 248 с.

МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ

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

Довгий час в спорті панували непрофесійні ідеали, які обмежували його економічне використання.

Зараз спорт і фізична культура стали важливою частиною економіки будь-якої країни, в тому числі і України. Так постійно розробляються й удосконалюються нові моделі управління спортом і його фінансування. Посилюється тенденції комерціалізації та професіоналізації спорту, значно зростає конкуренція навколо бюджетних коштів. Все це свідчить про те, що спорт повинен самостійно навчитися отримувати прибуток з наявних у нього в розпорядженні ресурсів [1].

Оскільки спорт у багатьох своїх проявах дуже чітко класифікується з економічної та управлінської сторін, то дуже багато чого з економічної теорії та теорії управління може бути застосовано в спорті.

Можна виділити наступні стрімко розвиваються сьогодні спортивні ринки:

- ринок орієнтованих на прибуток продавців спорту, представлений численними оздоровчими, танцювальними, гімнастичними студіями і спортивними школами;

- ринок товарів для спортивного туризму, тобто туризму з використанням технічних приладів та пристроїв за наявності відповідної інфраструктури (гірські лижі, серфінг, гольф);

- ринок продавців спортивних тренажерів, обладнання, одягу. Цей ринок розвивається не тому, що збільшується інтерес до спорту, а тому, що спортивність, спортивний стиль – невід’ємні складові сучасного життя;

- ринок спортивних заходів; програм в засобах масової інформації;

- ринок комерційно організованих спортивних подій, що проводяться клубами, федераціями, Олімпійським комітетом (Олімпійські ігри, чемпіонати, турніри, меморіали і т. п.);

- ринок спортивного спонсорства і реклами;

Так можна спостерігати, як відбувається стрімке проникнення законів ринку в спорт, і одночасне збільшення пропозиції спорту як товару.

Внаслідок цих процесів починаєш розуміти, що спорт потребує не тільки в професійних спортсменів і тренерів, але і в професійних економістів,