ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Петрова А.С.
Науковий керівник: ст. викладач Зайцев С.С.
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції.

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

– формування політики, сприятливої для здоров'я;

– створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;

– активізація громадськості в напрямі покращення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом; розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я.

Крім вищесказаного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом.

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того – часто викликає супротив.

Тому, на нашу думку, все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв'язку з цим пропонуємо в рамках занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя: проведення днів здоров'я, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, використання спортивних естафет та ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо), використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат.

У масовому розвиткові спорту велику роль відіграє емоційний фактор спортивних змагань. Гостра спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання спортсменів швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням до здорового, сильного, красивого, а це обумовлює

необхідність систематично тренуватись, зміцнювати своє здоров'я, загартовуватись, набувати «бойового» досвіду спортивної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у студентів таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та пожвавленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом. Участь у спортивних змаганнях стимулює спортсменів удосконалювати свою майстерність, краще оволодівати спортивною технікою, безперервно підвищувати рівень всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення високих спортивних результатів.

Проведення спортивних змагань планують так само, як і тренування. Від строків проведення змагань залежить планування учбово-тренувальної і виховної роботи, напрям роботи спортивних секцій, ось чому календарний план спортивних заходів має бути ретельно продуманий і складений на рік.

При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту — домогтись того, щоб вони не мали епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово, по турах.

Ми вже говорили про те, що спортивні змагання органічно пов'язані з учбово-тренувальним процесом по підготовці спортсменів і що цей процес повинен тривати цілий рік, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні спортивно-технічних показників. Звідси випливає необхідність і змагання провадити протягом року.

Треба усвідомити й те, що без змагань, без спортивної боротьби, яка відбувається під час поєдинків з суперниками, не можуть зростати досягнення. Хоч усі спортивні змагання повинні готуватись і провадитись так, щоб стати засобами пропаганди спорту, до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру — проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, стрибуна, стрільця, плавця, конкурси силачів тощо.

Дуже важливо, щоб до проведення змагань на першість колективу фізкультури або інших змагань з того чи іншого виду спорту за участю команд усіх фізкультурних організацій, були організовані змагання на першість університету, факультету, групи і т. д. їх цінність полягає в тому, що відчуття відповідальності перед товаришами спонукає кожного учасника сумлінно готуватися, виявляти максимум зусиль і наполегливості у процесі підготовки до змагань і участі в них. А також, вони сприятимуть залученню нових студентів до систематичних тренувань, забезпечуватимуть певні умови відбору найсильніших спортсменів для комплектування університетської команди.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до

загального річного плану колективу фізкультури. Цілком очевидно, що проведення великої кількості змагань протягом року вимагає великої роботи до створенню й утриманню в належному порядку учбово-спортивної бази, інвентаря, обладнання тощо.

Спортивні змагання будь-якого масштабу не можуть бути проведені без Положення, яке визначає умови і порядок їх проведення. Дуже важливо, складаючи Положення про змагання, забезпечити однакові умови для всіх учасників і команд тим, щоб визначення особистої та командної першості стимулювало особисту зацікавленість кожного учасника в досягненні хороших результатів.

Література:

1. Слєпкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч.посіб. К.Вища шк., 2005. 239 с.

2. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал* Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. 132 с.

3. Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. К. : Просвіта, 2007. 246 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИЦІ

Слатіна А.Д.
Науковий керівник: ст. викладач Кірсанов М.В.
Харківський національний автомобільно – дорожній університет

Правильне виконання гімнастичних вправ залежить не тільки від наявності рухових навичок у гімнасток, але й від того, наскільки розвинені їхні специфічні відчуття й сприйняття. У художній гімнастиці спортсменкам необхідні самоконтроль і усвідомлене довільне керування рухами тіла в координаційно складних сполученнях.

Розвиток рухливих якостей у спортсменок з художньої гімнастики починається у дуже ранньому віці, але у дітей дошкільного віку координаційні здібності на дуже низькому рівні.

К 5-7 рокам відбувається інтенсивний розвиток здібностей до просторових орієнтувань, диференціюванню м’язових відчуттів, що дозволяє вивчати технічно складні рухи без предмету та з предметом. У сучасній художній гімнастиці освоєння вправ із предметами ґрунтується на багатому запасі рухових навичок, складної координації різноманітних рухів у сполученні з точною роботою рук. Вправи досить високої складності спортсменки демонструють вже у віці 9-11 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Також однією з важливих проблем у художній гімнастиці є освоєння