

самбо. Об'єм знань і навчальних навичок по пропонованій програмі початкової підготовки по самбо достаточний для застосування студентами практичних показників техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності на початковій стадії навчання. Мотивація занять предметом фізичне виховання через боротьбу самбо претерпує у студентів позитивну динаміку на різних етапах в процесі навчання

Список літератури:

1.Методика початкової підготовки по боротьбі самбо в процесі фізичного виховання студентів- дисертація по ВАК 13.00.04, кандидат педагогічних наук Троянов, Константин Викторович.

2.Алиханов И.И. О становлении технико- тактического мастерства //Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1982. - С. 7-10.

3.Алиханов И.И. Техничко -тактическое мастерство борцов вольного стиля //Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1977. - С. 34-38.

4.Алиханов И.И. Что такое коронный прием //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976. - С. 26 - 29.

ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мунгін В. С.

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
*Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого,
м. Харків*

Науково-технічний прогрес та різноманітні блага цивілізації впливають на природні умови життєдіяльності людини; забруднення навколишнього середовища, гіподинамія та інші фактори призвели до різкого збільшення кількості студентів, які мають значні відхилення в стані здоров'я. Продовжується тенденція зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення їх здоров'я. У сучасних умовах життєдіяльності молоді значно знизився рівень їх фізичного навантаження і, в цілому, рухової активності. У той же час стрімкими темпами підвищуються психоемоційні навантаження студентів. У зв'язку з цим все більш актуальною стає проблема визначення оптимальної дози фізичного навантаження і системи раціонального режиму праці, навчання і відпочинку студентської молоді, їх залучення до здорового способу життя. Потребують оновлення механізми регуляції і управління фізичним вихованням у навчальних закладах, визначення алгоритму оздоровлення молоді та науково-методичне забезпечення навчального процесу.

Найбільш поширеними факторами, що негативно впливають на здоров'я людини є: нервово-психічні перенапруження, психічні перевтоми, недостатня рухова активність, неправильна постава, переохолодження, порушення режиму і культури харчування, куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інші шкідливі звички.

При переважанні розумової праці спостерігається різко виражена дисгармонія між надлишковим психоемоційним навантаженням і руховою пасивністю, що перетворює нервово-м'язовий апарат на баласт. Недолік рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які не в змозі, в зв'язку з цим, виконувати роль генераторів енергії. Це відбувається через різке ослаблення впливів м'язової діяльності на центральну нервову систему і внутрішні органи. В умовах гіпокінезії (рухової недостатності) відбувається ослаблення процесів обміну речовин і енергії, що веде до зниження функціональних можливостей організму, прискореного розвитку процесів старіння, погіршення показників адаптації до фізичних навантажень.

Дослідження вчених і фахівців у сфері фізкультурного і валеологічного виховання спрямовані на вивчення та обґрунтування позитивного впливу правильного способу життя, фізичної активності та застосування засобів фізичної культури і спорту, а також оздоровчих сил природи на укріплення здоров'я людей, на їх розумову і інтелектуальну діяльність. Основоположник валеології І. І. Брехман підкреслював, що здоров'я людей є *візитною карткою* соціально-економічної зрілості, культури і процвітання держави. Здоров'я людини необхідно розглядати в якісному аспекті, як діалектичну єдність біологічного, соціального та духовного, а наука про здоров'я повинна мати свою систему діагностики, розуміння значення руху, режиму праці, відпочинку і правильного харчування. А.М. Амосов підкреслював, що закон тренування є самим універсальним з усіх біологічних законів. Тому ефект занять цілеспрямованою фізичною діяльністю призводить до збільшення рухових можливостей організму, досягнення нового, вищого рівня та вищої якості життєдіяльності, підвищенню рівня підготовленості і працездатності.

Регулярна фізична діяльність дозволяє мобілізувати внутрішні резерви організму людини. Організм, адаптований до навантажень, має набагато більший потенціал (резерв), який може бути використаний більш раціонально, економно і повно в потрібний момент. Систематичні заняття та дозована рухова активність сприяють нормалізації показників серцево-судинної та дихальної систем, укріпленню опорно-рухового апарату людини, поліпшенню функціонального стану його організму. У результаті м'язової діяльності відбувається оздоровчий вплив, а рухова активність у межах, що відповідають функціональним можливостям організму людини, є засобом підвищення його життєздатності.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства проблема зміцнення здоров'я студентської молоді та питання пропаганди здорового способу життя і формування нових ціннісних орієнтацій повинні мати пріоритетне значення. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідні оптимальні та регулярні дози рухової активності, відповідні способу життя конкретної людини і енерговитрат його організму, в поєднанні з відмовою від шкідливих звичок. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на діяльність всіх органів і систем організму, і тим самим сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці різноманітних захворювань.

Список інформаційних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л. А. Попова – К. : Здоровье, 1998. – 248 с.
2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В.В. Марков – М. : изд. центр Академия, 2001. – 120 с.
3. Мунтян В.С. Физическое воспитание в вузе – инвестиции в здоровье будущих специалистов / В.С. Мунтян // Здоров'я нації і плоскокшталт фізкультурно-спортивної освіти в Україні. – Харків, НТУ «ХПІ», 2010. – С. 32–35.
4. Мунтян В.С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияние / В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2010.– №11.– С.44–46.

СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Шеремет І.В.

Кандидат педагогічних наук, доцент

*Національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль*

В одвічних пошуках істини людство нарешті зрозуміло, що головна соціальна цінність — це життя і здоров'я кожної людини, а рівень цивілізації визначається духовним, інтелектуальним і фізичним розвитком кожного. Здоровий спосіб життя є спосіб життєдіяльності, генетично обумовлений типологічними особливостями даної людини, конкретними умовами життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі чотири складових,