

тя серед молоді. Слід впроваджувати в освітній процес знання, спрямовані на формування здорового способу життя, починаючи з самого раннього віку і займатися самовихованням особистості.

Потрібно пам'ятати, що захист власного здоров'я - це зобов'язання кожного з нас, і не треба це зобов'язання перекладати на інших. Адже буває так, що людина сама себе ж до 30 років доводить неправильним способом життя до безнадійного стану. І тому з раннього віку необхідно піклуватися про своє здоров'я, адже «швидкого і спритного хвороба не наздожене».

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Молодих К.О.

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. Фізична культура є однією з головних складових здорового способу життя. Недолік фізичних вправ призводить до ослаблення організму, і саме фізична культура допомагає підтримувати в працездатному стані серцево - судинну і кістково - м'язову системи. Фізична культура є відмінним засобом для профілактики різних захворювань.

Заняття фізичною культурою сприяють розвитку сили волі. Вони вчать долати різні труднощі і домагатися поставленої мети. Ці якості найбільш важливі для молодого покоління, а також пасивним по натурі людям.

Зміст. Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні самовдосконалення, здивувати оточуючих своїми можливостями. Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

1) виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних

якостей, готовності до високопродуктивної праці;

2) збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;

3) всебічна фізична підготовка студентів;

4) професійно – прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

5) придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики, і організації фізичного виховання і спортивного тренування;

6) вдосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів;

7) виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхній спортивній кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, в вихідні та святкові дні, в оздоровчо - спортивних таборах. Ці заходи проводяться спортивним клубом вузу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активної участі профспілкової організації вузу.

Дуже популярним видом активного відпочинку у вихідні дні є спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, волейбол, футбол, теніс, і ін.). Вони надають різнобічний вплив на організм, тих що займаються. Включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, метання, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи), спортивні ігри розвивають окомір, точність і швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево - судинної, нервової, дихальної системи, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно - рухового апарату. Спортивні ігри характеризуються безпервною зміною ігрової атмосфери та сприяють виробленню у спортсменів швидкого орієнтування, винахідливості і рішучості. Необхідність дотримання певних правил в спортивних іграх і гра в команді допомагають виховувати у гравців дисциплінованість, вміння діяти в колективі. Чим різноманітніше і складніше прийоми тієї чи іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим більше вона впливає на організм і цінніше як засіб активного відпочинку.

Висновок. Кожен студент хоче бути здоровим і сильним, і саме фізична культура допоможе йому в цьому. Якщо він буде ма-

ло займатися спортом, то це негативно позначиться як на здоров'ї, так і на клітинах і м'язах тіла.

На заняттях з фізичною культурою є можливість поліпшити стан організму, поліпшити свою поставу, поліпшити зір. Фізкультура допомагає загартовуватися, а це підвищує імунітет. Щоденне заняття спортом допомагає бути сильнішим і витривалішим.

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ЛФК

Комарова Д.Ю.

Науковий керівник – Садовська І.Ю., ст. викладач

В сучасному світі, де панує ера гаджетів та малорухомого способу життя, лікувальна фізкультура вкрай необхідна для попередження захворювань опорно-рухової системи, тож тому обрана тема є вкрай актуальною.

Головною метою дослідження – є вивчення складових лікувальної фізичної культури, форм та їх безпосереднього впливу на людське здоров'я.

Об'єктом дослідження є саме лікувальна фізична культура, її форми та складові. Лікувальна фізична культура – це сукупність дій направлених на лікування та профілактику захворювань людини, підтримку рухливості та тону м'язів за допомогою фізичних вправ. Боротьба з гіподинамією- це ще одне завдання ЛФК. Не кожному під силу витримати виснажливе і важке тренування в залі, тому розмірені вправи, які дозволяють повноцінно впливати на стан організму – найкращий варіант. ЛФК дозволяє повноцінно займатися необхідними, а головне- дозволеними вправами, які значно покращують самопочуття, підтримують м'язи у тонусі та забезпечують достатній рівень фізичного навантаження.

Лікувальна гімнастика має широкий спектр застосування. Лікарі можуть порекомендувати подібні заняття для поліпшення обміну речовин, попередженню застою крові, протидії ожирінню, розвитку вестибулярного апарату. Причинами щодо рекомендацій занять у групі ЛФК можуть стати: травма, гіподинамія, індивідуальні причини, хронічні хвороби.

Основною перевагою занять ЛФК є мобільність, тобто можливість корегування комплексу вправ в залежності від проблеми. Таким чином, лікувальна фізкультура дозволяє періодично змінювати тренувальний комплекс по мірі необхідності. Тож, розрізняють такі форми занять ЛФК:

- ранкова гігієнічна гімнастика,