

розширення вен або геморойні вузли. Також краще утриматися від тренувань, якщо у вас застуда або інфекційне захворювання.

Таким чином, ознайомившись з цією доповіддю ви можете в найкоротші терміни ознайомитися з перевагами та недоліки пілатесу і калланетики, а також вирішити, що буде краще для вас.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кузько Д.А

Науковий керівник - Четчикова О.І., ст. викладач

Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається умовами і способом життя, тобто більша частина залежить від правильної організації рухової активності. Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій.

Організм людини – єдине ціле, в якому всі органи й системи взаємопов'язані, їхні функції регулюються й керуються центральною нервовою системою. Вправи через м'язову систему діють на організм у цілому: серцево-судинну, нервову, м'язову системи, обмін речовин. Під їхнім впливом кістки скелету набувають міцності, збільшується амплітуда рухів у суглобах, формується мускулатура, гарна постава.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (у клітинах) зрушення відбуваються в організмі, ефективніший їхній вплив на всебічний розвиток людини.

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою.

Проблеми формування здорового способу життя студентів у нових соціально-економічних умовах в Україні набувають особливої актуальності. Перш за все, це пов'язане з несприятливими екологічними обставинами, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної

погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердженню здорового способу життя.

Забезпечити людині необхідний діапазон пристосування до зовнішніх умов, створити його механізм можуть тільки високорозвинені фізична культура і спорт. Їхні практичні результати повинні задовольняти ті біологічні потреби людини, які сформувалися у процесі її тривалої еволюції, адаптувати людину до існуючих зовнішніх умов і встигати за тенденціями змін цих умов, які реалізуються швидше, ніж людина виявиться готовою до цього.

Теорія здорового способу життя відображає систему знань, накопичених та сконцентрованих за певний період у спеціалізованих наукових дисциплінах: фізичного виховання та спорту, педагогіки, медицини, соціології. Формування потреби у здоровому способі життя – це багатолітній, позитивний результат усієї діяльності з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

У 88,9% активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою, в тих же самих вікових групах ризик явний або виражений у 54%. Це означає, що переважна більшість свідомо чи в результаті необізнаності заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5% - жінки, 1,5% - чоловіки).

Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров'я: чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче, міцне волосся, рухливі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості протягом дня, висока працездатність.

Ознаками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну,
- відсутність апетиту,
- нездатність витримувати фізичні навантаження,
- порушення травлення,
- зіпсовані зуби,
- нездорова шкіра,
- підвищена стомлюваність,
- загальна слабкість.

Нині багато хто провадить малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, удома відпочиває перед телевізором або грає в комп'ютерні ігри.

Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і у них виникають проблеми зі здоров'ям.

Негативним наслідком технічного прогресу є техногенні аварії, що загрожують життю і здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них продукти.

Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура та засоби масової інформації. Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще зрозуміти інших людей, формує толерантність.

Спосіб життя — це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Мотивація здорового способу життя. Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя — це одне, а вести його — зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникали того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтермінована в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво.

Вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

- особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;
- високий рівень самоповаги — упевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;
- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;

• наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я.

ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ГНУЧКІСТЬ ТА ЇЇ НЕОБХІДНІСТЬ

Білоцерківська Є.О.

Науковий керівник - Четчикова О.І., ст. викладач

Актуальність теми: Навчання методиці розвитку і виховання гнучкості в практичних заняттях дозволить студентам застосовувати комплекси вправ в процесі життя і професійній діяльності. Регулярне виконання вправ на розтягання сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах. Вправи на гнучкість складають основу таких популярних систем як йога, пілатес, і багатьох інших східно-оздоровчих гімнастик. Окрім позитивного впливу на зв'язково-суставний і м'язовий апарат системи стрейтчинга гармонізують психоемоційний стан, регулюють роботу вегетативної нервової системи, підвищують енергетичний фон.

Основна частина: У повсякденному житті, професійній та спортивній діяльності людям доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Технікою деяких рухових дій взагалі неможливо оволодіти, коли людина не має необхідного рівня розвитку рухливості у суглобах. У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі. Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо. Перш ніж виконувати вправи з розтягування необхідно добре розігріти організм за допомогою загальнорозвиваючих вправ. Це сприяє покращенню еластичності м'язових тканин опорно-рухового апарату і, як наслідок, збільшенню рухливості на 8-12 %. Необхідно, також, ретельно розім'яти м'язи, що будуть піддаватися розтягуванню. Упродовж всього заняття з розвитку гнучкості необхідно підтримувати організм у розігрітому стані. При температурі навколишнього середовища нижчій за 18-20°C заняття необхідно проводити в теплому еластичному костюмі.