

методичним принципом розвитку гнучкості школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості. Однією із закономірностей вікового розвитку гнучкості є нерівномірний його характер, з чітко вираженими так званими "сенситивними" періодами – періодами формування та найефективнішого вдосконалення систем організму, які впливають на кількісний бік рухового апарату.

Основні висновки. На закінчення можна зробити висновок, що гнучкість – це інтегральна оцінка рухливості ланок тіла. Розрізняють дві форми її прояву: активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ, завдяки своїм м'язовим зусиллям; пасивну, характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил. Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній і пасивній спрямованості, але і за характером роботи м'язів. Розрізняють динамічні, статичні, а також змішані стато-динамічні вправи. Гнучкість залежить від: будови суглобів, еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок, психічного стану, ступеня активності розтягуваних м'язів, розминки, масажу, температури тіла і середовища, добової періодики, віку, рівня силової підготовленості, вихідного положення тіла і його частин, ритму руху, попереднього напруження м'язів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Цвек С.Ф. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Киев: Здоровье, 2000
2. Циганков М.Я. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури в IV класах
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальний посібник – Богдан, 2001

Ігор Дойнов,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

НИЗЬКА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СЕРЕД МОЛОДІ В ПЕРІОД НАВЧАННЯ У ВНЗ

Актуальність. Низька рухова активність серед молоді, загострюється і приймає стан загрозливого характеру в стінах вищих навчальних закладів. У статті розглянуті різні точки зору, щодо інформованості рухової активності, подано визначення, види та наслідки

гіпокінезії, викладені деякі висновки щодо ролі фізичного виховання, як навчальної дисципліни, в житті студента і молодого покоління в цілому.

Рух – головна умова нормального розвитку і функціонування організму. Це життєво необхідна потреба будь-якої людини, запорука його здоров'я і довголіття. Його особлива значимість проявляється в періоди формування соціальної та фізіологічної зрілості, в підлітковому і юнацькому віці.

Ступінь досліджуваності проблеми. Величезний внесок у вивчення проблеми рухової активності і її впливу на організм людини належить Н.М. Амосову. У своїх роботах «Фізична активність і серце» (1989) і «Серце і фізичні вправи» (1985) поряд з іншими вченими він досліджував прямий вплив гіподінамічної наслідків гіпокінезії на роботу серцево-судинної системи та інші наслідки низької рухової активності.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз проблеми нестачі рухової активності серед студентів, виявлення залежності гіподинамічних наслідків гіпокінезії на стан здоров'я людини. Висновки, які допоможуть визначити шляхи подолання даної проблеми в ВНЗ.

Суть дослідження. Сучасні досягнення науки і техніки, покликані полегшити навчальний процес і урізноманітнити дозвілля, в кінцевому підсумку призводять до різкого обмеження щоденної рухової активності. Великі навантаження в навчальному плані тільки погіршують становище студентів.

Дослідники проблеми не можуть прийти до єдиної думки з приводу норм рухової активності.

Всі дані безперечно свідчать про необхідність, в першу чергу, попередити гіпокінезію у студентів, щоб не боротися надалі з її наслідками. Основою в цьому повинна послужити фізична культура, як навчальна дисципліна, з одного боку, так і як факультативна дисципліна з іншого. Як предмет, який викладається всім студентам початкових курсів, які були допущені до занять в результаті медичного обстеження, фізична культура дає базу фізичного навантаження,

Висновок. Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. Вона тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним і соціальним і протягом життя людини відіграє різну роль. Ця роль стає величезною в період студентства, бо велика завантаженість в навчальному плані і недолік вільного часу не дозволяють студенту задовольнити в повній мірі свою потребу в русі. Фізична культура в умовах обмеженого вільного часу надзвичайно важлива, так як є обов'язковою навчальною дисципліною. Однак, для повноцінного рухової активності студентів, недостатньо тільки двох годин в тиждень, необхідно вводити факультативні дисципліни і активно пропагувати їх відвідування на базі вищих навчальних закладів

ЛІТЕРАТУРА:

1.Белавенцева Г. Н. Физическая культура и здоровье / В. К. Добровольский – М.: Медицина, 1972. – 280 с.

2.Мазур В. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя / Мазур В. А., Лішук В.В. // Вісник Кам'янець-Подільського

національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – 2010. – Випуск 3. – С.

3.Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр.дис.канд.пед. наук. – Одеса:Б.в., 2003. – 20 с.

Марія Іванова,
студентка 2 курсу
Факультету філології та соціальних комунікацій
Науковий керівник: **Г. Г. Некрасов,**
ст. викладач (БДПУ)

СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я населення є одним із пріоритетних завдань держави, визнається чинником національної безпеки, стабільності і благополуччя суспільства. Особлива увага приділяється охороні здоров'я підростаючого покоління, у тому числі студентської молоді, що визначає рівень соціально-економічного благополуччя суспільства в найближчому майбутньому. Останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді.

Ступінь досліджуваності проблеми. Останніми роками активізувалися дослідження з проблем здоров'я представників педагогічної думки (В. Бальсевич, Е. Казін, А. Лаптев, Л. Лубишева, В. Марков, М. Морозів, В. Петленко, С. Попов, В. Салов). Учені дійшли висновку, що помітно погіршився стан здоров'я населення загалом, особливо студентської молоді. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів у широкому соціокультурному аспекті освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко і т.д.. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження І. Беха, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденка і т.д..

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати спосіб життя та стан здоров'я сучасної студентської молоді.

Сутність дослідження. Розгляд наміченого нами питання передбачає в першу чергу визначення поняття здоров'я студентів.

Перш за все, слід розрізняти індивідуальне здоров'я студентів і здоров'я студентської молоді.

Сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента в період навчання у закладах вищої освіти, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації всіх його систем, – найважливіше завдання кожного ЗВО, поставлене сьогодні суспільством і державою.

Разом з тим факти вказують на те, що ця задача сьогодні не вирішується в належній мірі в період отримання молоддю вищої освіти: