

Сергій Татар,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності.

Ступінь досліджуваності проблеми. Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, видно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки створюється. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. Ні для кого не секрет, що це одна з причин поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, і це тягне за собою негативні наслідки. У сучасному місті студенти витрачають дуже багато часу на дорогу, з огляду на те, що деяка частина з них витрачає на це близько 2-х годин, а іноді і більше. Додатковим фактором, що обтяжує навчання в вузі, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою. Часто, студенти зайняті малокваліфіковану працю: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями, як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 відсотків юнаків і 15 відсотків дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз в день.

Мета і методи дослідження. Виховання відповідального ставлення до збереження особистого здоров'я та життя, пропагування здорового способу життя.

Сутність дослідження. Мотивація займатися спортом. Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Благотворну дію на організм фізичних вправ відомо давно. В даний час його можна розглядати з двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб. При виконанні фізичної роботи простежується зниження продуктивності праці, яке відбувається внаслідок його монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значніше підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок, і задоволення від самого процесу занять фізичними вправами.

Висновки. Кожна розсудлива людина хоче прожити своє життя довго і щасливо. А ось здоров'я не купиш і не отримаєш в дар. І ніякої інтернет – магазин подарунків в цьому не допоможе. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало, занадто пізно. Звичайно внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі і вдома. Але ж потрібно просто задуматися: чи можливе ми робимо для збереження свого здоров'я? Адже часто походів до лікаря можна уникнути, якщо правильно вибудувати свій образ життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко СПб.: Петрополис, 1992. С. 124
2. Бальсевич В.К. Здоровье и движение / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 1988. – 21 с.
3. Компанієць Ю. А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий стиль життя». Пед. психол. та мед.-біолог. пробл. ФС і С. №10, 2007. С. 75-78.

Діана Тимченко,

студентка 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

ФІТБОЛ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Актуальність. Новий вид коригуючої гімнастики (фітбол-гімнастика) широко поширений за кордоном, зараз використовується в лікувальній практиці і в Україні. Найчастіше групи для дошкільнят з порушенням постави зустрічаються у фітнес-клубах, куди не кожен батько може відправити свою дитину. На жаль, в Україні дуже мало дошкільних установ оснащених фітболами, але з кожним роком їх кількість збільшується на 10-15% (за даними сайту medicall. Ru).

Ступень досліджуваності проблеми.. Процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких діти оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру.

Мета дослідження. Велика кількість і різноманітність вправ на фітболах вимагає їх упорядкування і, отже, класифікації, що, в свою чергу, дозволить розробити найбільш доцільну послідовність їх освоєння і застосування в програмах.

Сутність дослідження. Фітбол в перекладі з англійської – «м'яч для опори», вправи на якому тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, мають стимулюючий вплив на обмін речовин організму, активізують моторно-вісцеральні рефлексії. Вібрація при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродінаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів і кифозів. Заняття на фітбол по своїй фізіологічній дії сприяють лікуванню остеохондрозу,