**Реферат**

**на тему**

**„Фізкультура і основи здорового способу життя студента”**

Здоров’я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров’я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров’я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров’я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Наукові дані свідчать про те, що більшість людей при дотриманні ними гігієнічних правил має можливість жити до 100 років і більш.

На жаль, багато людей не дотримують самого найпростішого, обґрунтованою наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші зайвою їжею йдуть до неминучого у цих випадках розвитку ожиріння, склерозу судин, а в деяких — цукрового діабету, треті не уміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в остаточному підсумку приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, активно укорочують своє життя.

Охорона власного здоров’я — це безпосередній обов’язок кожного, і ніхто не вправі перекладати це на навколишніх. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою би досконалою ні була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Сама людина — творець свого здоров’я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримувати правила особистої гігієни, — словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров’я.

Здоров’я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя — це важливе доповнення людського фактора.

Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує і, у той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров’я.

По визначенню Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) ”здоров’я — це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів”.

Взагалі, можна говорити про три види здоров’я: про здоров’я фізичне, психічне і моральне (соціальне):

1. Фізичне здоров’я — це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (саморегулююча система) правильно функціонує і розвивається.

2. Психічне здоров’я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам’яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

3. Моральне здоров’я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров’я людини є, насамперед, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає нормами моралі. Тому соціальне здоров’я вважається вищою мірою людського здоров’я. Морально здоровим людям присутній ряд загальнолюдських якостей, які й роблять їх дійсними громадянами.

Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв’язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров’я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність та не дозволяючи ”душі лінуватися”.

Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п.

**Плідна праця** — важливий елемент здорового способу життя. На здоров’я людини впливають біологічні і соціальні фактори, головним з який є праця.

**Раціональний режим праці і відпочинку** — необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров’я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною ланкою здорового способу життя є **викорінювання шкідливих звичок** (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров’я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров’я підростаючого покоління і на здоров’я майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмовлення від паління, що вважається однієї із самих небезпечних звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо зв’язані самі серйозні хвороби серця, судин, легень. Паління не тільки підточує здоров’я, але і забирає сили в самім буквальному значенні. Як установили радянські фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети мускульна сила знижується на 15%, спортсмени знають це по досвіду і тому, як правило, не курять. Аж ніяк не стимулює паління і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через паління знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, — біля половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ними. Не випадково, що в родинах курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у родинах, де ніхто не курить. Паління є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень. Постійне і тривале паління приводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерної зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків око, шкіри, передчасне зів’янення), а зміна слизуватих оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (утрата дзвінкості, знижений тембр, хрипкість).

Дія нікотину особливо небезпечно у визначені періоди життя — юність, старечий вік, коли навіть слабке збудливе дія порушує нервову регуляцію. Особливо шкідливий нікотин вагітним, тому що приводить до народження слабких, з низькою вагою дітей, і жінкам, що годують, тому що підвищує захворюваність і смертність дітей у перші роки життя.

Вкрай непроста задача — подолання пияцтва й алкоголізму. Установлено, що алкоголізм діє, що руйнує на всі системи й органи людини. Зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, утрата стримуючих впливів, пригніченість і т.п.), обумовлює частоту самогубств, чинених у стані сп’яніння.

Алкоголізм — одна з частих причин захворювання печінки і підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Поряд зі змінами, що торкаються здоров’я питущого, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується і соціальними наслідками, що приносять шкоду як навколишнім хворого алкоголізмом, так і суспільству в цілому. Алкоголізм, як жодне інше захворювання, обумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, що виходять далеко за рамки охорони здоров’я і стосуються, у тієї чи іншої ступені, всіх сторін життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму варто віднести і погіршення показників здоров’я осіб, що зловживають спиртними напоями і пов’язане з ним погіршення загальних показників здоров’я населення. Алкоголізм і зв’язані з ним хвороби як причина смерті уступають лише серцево-судинним захворюванням і раку.

**Оптимальний руховий режим**. Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом здобуває виняткове значення. Відомо, що навіть у здорової і нестарої людини, якщо вона не тренована, веде ”сидячий” спосіб життя і не займається фізкультурою, при самих невеликих фізичних навантаженнях учащається подих, з’являється серцебиття. Навпроти, тренована людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кістякову мускулатуру, серцевий м’яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарата кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика — обов’язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою же звичкою, як умивання по ранках.

Важливий елемент здорового способу життя — **особиста гігієна**. Він містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення сил.

Наступною складовою здорового способу життя є **раціональне харчування, особливо це стосується студентства**. Коли мова йде про нього, варто пам’ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров’я.

Перший закон — рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття, — ми повніємо, що в підсумку приводить до атеросклерозу, ішемічній хворобі серця, гіпертонії, цукровому діабету, цілому ряду інших недуг.

Другий закон — відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато хто з цих речовин незамінні, оскільки не утворяться в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, приводить до захворювання, і навіть смерті.

Головними правилами в будь-якій природній системі харчування повинне бути: прийом їжі тільки при відчуттях голоду; відмовлення від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужання, при лихоманці і підвищеній температурі тіла; відмовлення від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної роботи, фізичної або розумової.

Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров’я, високій працездатності і продовженню життя.

Фізіологічна сутність **загартовування** людини полягає в тім, що під впливом температурних впливів, за допомогою природних факторів організм поступово стає несприйнятливим (звичайно, до відомих меж) до простудного захворюванням і перегріванню. Така людина легше переносить фізичні і психічні навантаження, менш стомлюється, зберігає високу працездатність і активність.

Основними факторами, що гартують, є повітря, сонце і вода. Таку ж дію роблять душ, лазні, сауни, кварцові лампи. Загартовування до тепла і холоду проводиться різними подразниками. Природна здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища, і, насамперед, температури, зберігається лише при постійному тренуванні. Під впливом тепла чи холоду в організмі відбуваються різні фізіологічні зрушення. Тут і підвищення активності центральної нервової системи, і посилення діяльності залоз внутрішньої секреції, і зростання захисних властивостей організму. У людини підвищується стійкість до дії й інших факторів, наприклад, недоліку кисню в навколишньому повітрі, зростає загальна фізична витривалість.

Отже, кожна людина має великі можливості для зміцнення і підтримки свого здоров’я, для збереження працездатності, фізичній активності і бадьорості до глибокої старості.

На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе в країні хоч якого-небудь технічного прогресу, має масу справ і обов’язків. Часто їй бракує часу навіть на свої справи. У результаті, з горою дріб’язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і мети, заплутується. Забуває про своє здоров’я. Вона не спить по ночах, не ходить у походи, не бігає по ранках, їздить на машині (по вулицях з небезпечним складом повітря), не ходить пішки, їсть із книгою. А запитай у неї: “Що ж таке здоров’я?” Так нічого вона вам на це не відповість, навіть забуде про це питання. А згадає це питання тільки де-небудь у кардіо- чи онкодиспансері. Але, швидше за все, буде пізно... І почне думати про те ж саме, що було викладено вище... Але от питання: чи потрібні їй тепер всі її матеріальні цінності? Напевно, ні...

Отож, давайте ще раз продумаємо свої життєві задачі і мети, виділивши тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

У статті 1 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" сказано, що "фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості".

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, випливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння і палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування.

З розвитком суспільства та матеріальних цінностей розвивається як загальна, так і фізична культура. При цьому ступінь розвитку однієї значно позначається на вираженість другої.

Водночас з розвитком суспільства фізична культура відгалужується від загальної культури в самостійну галузь. Уже в первісному суспільстві вона набуває цілеспрямованого характеру і використовується для підготовки до виконання окремих видів діяльності. У цей час виникає і один з основних її компонентів - фізичне виховання, метою якого був розвиток рухових якостей, морально-вольових, розумових та інших здібностей, а також професійно-прикладних навичок тощо.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їх вираженості визначається багатьма чинниками, головними з яких е прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності людини та їх оптимальне поєднання.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури - це розвиток фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: "дошкільна фізична культура", "шкільна фізична культура", "фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах", "фізична культура у вузах", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура", "особиста фізична культура" тощо.

Таким чином, можна вважати, що фізична культура - це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини.

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Фізичне виховання

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумове підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Отже, основними завданнями фізичного виховання є: — підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;

— сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращання розумової і фізичної працездатності;

— формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

— отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

— використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

— оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;

— виховання організаторських навичків, особистої гігієни та загартовування організму;

— уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

— виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

— удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

Для вирішення поставлених завдань використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, головними з яких для студентів медсестринського факультету є гімнастика (різні її види: загальна, спортивна, гігієнічна, лікувальна тощо), легка атлетика, спортивні та рухові ігри, лижна підготовка, плавання, туризм, походи вихідного дня та інші види спорту. Лише засобами фізичної культури фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини тощо.

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта - це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами (голови, тулуба, рук, ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їх поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності людини. Іншими словами, в основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних, так і практичних знань з використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функції організму обумовлені природними задатками людини, якими наділена вона за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном "фізична підготовка". Це відноситься, наприклад, до фізичного виховання пожежника, підводника, космонавта, альпініста тощо.

Система фізичного виховання

Для формування фізично здорової та всебічно розвиненої людини виникла система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи.

Фізичний розвиток

Фізичний розвиток – це сукупність ознак, які характеризують морфофункціональний стан людського організму в даний період життя. Сюди відносяться антропометричні дані (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легень, динамометрія, станова сила тощо), морфофункціональні показники окремих систем і органів людського організму (серцево-судинна, дихальна, нервова системи, системи травлення та виділення, серце, легені, нирки тощо) та розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості).

Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабо вираженим, недостатнім і поганим. Оскільки фізичний розвиток - це процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращання рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо).

Як відомо, фізичний розвиток протягом життя значно змінюється: до 30-35 років він розвивається, до 40-45 років - стабілізується і після 45 років - знижується. Однак, при правильному способі життя, відповідному тренуванні ці періоди можна значно розширити.

До критеріїв фізичного розвитку відноситься і будова тіла. Вона визначається розмірами, формою, пропорціями (співвідношення одних розмірів тіла до інших) та особливостями розміщення окремих частин тіла. Особливості фізичного розвитку і будови тіла значною мірою визначають його конституцію.

Під конституцією людини розуміють ті особливості її складу, які тісно пов'язані з біохімічними процесами життєдіяльності організму (водно-сольовий і вуглеводно-жировий обміни). Саме ці процеси метаболізму впливають на будову тіла, обумовлюючи різну ступінь розвитку жирових відкладень, скелета, м'язів, а через них - форму грудної клітки, черевної порожнини, спини, ніг, рук, голови. Сьогодні у світі існує понад 100 різних визначень конституції людини. Однак, найбільш широке розповсюдження отримали визначення антрополога В.В. Бунака та академіка М.В. Чорноруцького.

За даними В.В. Бунака, люди за своєю конституцією поділяються на три типи: грудний, черевний і м'язовий. В основу своєї класифікації він поклав ступінь жировідкладення, м'язовий розвиток, форму грудної клітки і спини.

Грудний тип характеризується незначним жировідкладенням, тонкою шкірою, слабо розвинутими м'язами. При цьому типі осанка тулуба звичайна або сутулувата, грудна клітка плоска, дещо впалий живіт.

До черевного типу конституції відносяться люди, у яких значне жировідкладення, товста шкіра, масивні, але в'ялі м'язи, дещо сутула або звичайна спина, конусної форми грудна клітка, великий живіт.

У людей м'язового типу - середня ступінь товщини шкіри, масивні або середні м'язи, пряма або хвиляста спина, циліндричної форми грудна клітка, прямий живіт.

Згідно з даними М.В. Чорноруцького (його класифікацією користуються в нашій державі), люди за своєю конституцією поділяються на нормостенічний, астенічний і гіперстенічний типи.

При нормостенічному типі розміри кістково-м'язової системи людини розвинуті пропорційно.

Астенічний тип характеризується переважним ростом тіла у довжину, стрункістю тіла і слабким загальним фізичним розвитком. У людей астенічного типу подовжені розміри тіла переважають над поперечними, розміри кінцівок - над розмірами тулуба (він відносно короткий), розміри грудної клітки -над розмірами живота (довжина грудної клітки довша за довжину живота) тощо.

Гіперстенічний тип характеризується масивністю, доброю вгодованістю, відносно довгим тулубом і короткими ногами, грудна клітка більш коротка відносно до живота тощо.

Фізичний розвиток людини залежить від умов навколишнього середовища (клімату, рельєфу місцевості, наявності річок, озер, моря, гір, лісів тощо) та соціально-економічних факторів (суспільного устрою, ступеня економічного розвитку, умов праці, побуту, відпочинку, харчування, рівня культури, гігієнічних навичок, способу життя, національних традицій тощо). Усі ці фактори взаємообумовлені і діють у поєднанні. Однак, вирішальну роль відіграють соціально-економічні фактори: зміни умов життя людського суспільства призводять до змін і у фізичному розвитку. Виявлено, що на сучасному етапі розвитку суспільства показники фізичного розвитку дітей (довжина тіла, вага, об'єм грудної клітки, життєва ємність легень) значно вищі, ніж вони були у дітей 100-150 років тому. Це явище отримало назву акселерації (прискорення).

Основними ознаками акселерації є;

1) більші розміри дітей при народженні: вага теперішніх новонароджених дітей на 100-400 г, а довжина тіла на 2,0-5,0 см більші ніж 100 років тому;

2) прискорення темпу загального фізичного розвитку (зросту, ваги, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень, прорізування зубів, поява постійних зубів, статевого дозрівання, окостеніння, приросту рухових якостей тощо);

3) швидке завершення росту і будови тіла, абсолютне покращання показників фізичного розвитку дорослих людей. Якщо в 1880 році люди переставали рости до 26 років, то в 1960 році - до 21 року, а в теперешній час - до 17-20 років (17-18 років - дівчата і 18-20 років - юнаки).

Значно позначилася акселерація на спортивних показниках: результати в швидкості, силі, витривалості, які показують юнаки і дівчата сьогодні на 10-15 % вищі, ніж результати, які показували їх однолітки 20-30 років тому.

Причини акселерації на думку більшості вчених, закладені у зміні способу життя: характері праці і відпочинку, харчуванні, руховій активності, розвитку науково-технічного прогресу, медицині та медичному обслуговуванні тощо.

Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. У осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом він набагато вищий, ніж у їх однолітків, що ними не займаються. Особливо це стосується будови тіла та росту спортивних показників.

Термін “фізична культура” має декілька значень. Під ним розуміють “втілення в самій людині, результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в широкому розумінні, так як засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, які досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання показники розвитку і т.д.

В цьому плані фізичну культуру студента слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами і процедурами загартування. Поняття “фізична культура” включає ще і широкий круг розумінь, які відносяться до занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура студента – це оприділений принцип його відношення до свого здоров’я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учні, дякуючи фізичній культурі являється складовою частиною загальної культури.

Такі задачі фізичної культури покладені в навчальній програмі. В ній ставиться задача виховувати навички культури поведінки, а також формувати у студента поняття про те, що турбота людини про своє здоров’я, фізичному розвитку і підготовленості є не тільки його особовою справою, але і сприяє вивченню студентами теоретичних знань по фізичній культурі, фізіології і гігієні. В них зберігаються основні положення при руховому режимі, а також при особливостях занять фізичними вправами, їх значення в формуванні життєво важливих рухових навичок у студентів і підготовки їх до праці і захисту Батьківщини, про правила загартовування і необхідності дотримування гігієнічних вимог, про корисні і шкідливі для здоров’я звички.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи.

Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвиткові людини та вдосконаленню її рухових функцій.

Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м’язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконані певної вправи бере участь лише обмежена кількість м’язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м’язів і суглобів.

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

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров’я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз’яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов’язковим компонентом режиму для школяра. Згідно з “Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи”, система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов’язані між собою форми:

уроки фізичної культури;

фізкультурно – оздоровчі заходи протягом дня (гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);

позавузова спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);

позавузова спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання студентів (заняття в юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);

самостійні заняття студентів фізичними вправами вдома, на дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток студентів, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.

Уроки фізичної культури є основною формою фізичного виховання студентів. Вони обов’язкові для всіх студентів (за винятком тих, хто за станом здоров’я віднесений до спеціальної медичної групи). Заняття повинні активно сприяти успішному здійсненню позавузівської роботи з фізичного виховання, формуванню в студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток студентів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності студента. У зв’язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання студентів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Особливо велика увага повинна приділятись в вузі оздоровчій роботі з ослабленими та хворими студентами. У позаурочний час з ними повинні проводитись спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної і позавузівської роботи з фізичної культури на масове охоплення студентів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров’я студентів, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Лише за умови масового залучення студентів до повсякденного виконання ранкової зарядки відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Фізкультхвилинки під час занять сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності студентів. Видатний російський вчений-педагог К,Д.Ушинський зазначив: “Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять”.

У зв’язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному занятті, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізькультхвилинки. Перед її початком провітрюється удиторія. Потім під керівництвом викладача студенти виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток студента (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Позавузівська оздоровча робота і спортивно-масова робота в вузі. У позаурочний час у вузі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

а) більш глибоке засвоєння студентами програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;

б) виконання відстаючими студентами нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;

г) організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами студентів;

д) проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

Головна мета фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного студента до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позавузівської роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров’я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров’я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в студентів протягом усіх років навчання шляхом роз’яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності.

Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовуючих процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розприділення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

В режим дня студента повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у студентів звички займатися фізкультурою включає:

виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами;

озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;

практичне навчання студентів кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

**Список використаної літератури**

1. В.М. Качашкін. “Методика фізичного виховання”. Москва. Просвіта. 1989р.
2. М.Д. Ріпа. “Физическая культура и спорт”. Москва. Просвіта. 1985р.
3. В.К. Балыевич. “Физическая культура для всех и для каждого”. Москва. ФІС. 1988р.