

координаційних способностей, має важке значення.

Спеціальне дослідження (В.А. Фєдоров, І.П. Ратов, 1962) привели до висновку, що сприятливі умови для швидкого розслаблення м'язів забезпечують сплески ізометричних напружень, а також режим м'язової роботи, при якому сили напруження змінюються миттєвим усуненням зовнішнього опору. Крім того, момент розслаблення м'язів повинен супроводжуватися глибоким форсованим видихом.

В якості засобів розвитку координаційних способностей можуть бути використані найрізноманітніші вправи, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. З часом вправа стає звичною, вона перестає ефективно впливати на координаційні здібності. Щоб зберегти ефективність тренування в цьому відношенні, потрібно або змінити вправу, або замінити її новою. Новизна, незвичність і умовлена ними ступінь координаційних труднощів – визначають критерії вибору рухових завдань для розвитку координаційних здібностей.

Література:

1. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів.- М.:Фізкультура і спорт, 1988.- 327с.
2. Верхошанський Ю.В. Програмування і організація тренувального процесу. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 180 с.
3. Матвєєв Л.П. Основи спортивної тренування. – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – 310 с.
4. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. Сучасна спортивна тренування. – К.:Здоров'я, 1988.- 250 с.
5. Романовський В.Е., Руденко Е.І. Бодібілдинг для всіх.- Ростов-на-Дону:Владис,2001.-115 с.

Деякі аспекти відродження методів фізично – масової роботи в студентських гуртожитках

Бульдович В. В.,

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

Малорухливість, іншими словами, гіподинамія - це жахлива хвороба сучасної людини. Британські вчені з Королівського коледжу Лондона прийшли до висновку, що трохи менше 2 млн жителів Землі щорічно помирає від різноманітної м'язової атрофії (найчастіше серцевої), а м'язи людини є могутнім генератором енергії. Звісно, це вже зовсім крайній випадок, але як говорять експерти, 50-ти %-кам міських жителів можна безперечно ставити діагноз «гіподинамія». Як бачимо, її вплив на людину достатньо сильний і згубний для неї. Але боротьба з цією хворобою потрібна і необхідна. Головні вороги хвороби - регулярні і різноманітні фізичні навантаження.

Гіподинамія, пов'язана з навчальною діяльністю, захопленням комп'ютерами, слабоалкогольними напоями, курінням, знижує імунітет студентів до простудних та гіподинамічних захворювань. За наявними у нас даними у 2011 році м. Києва захворюваннями, пов'язаними з простудою та грипом серед студентів виросли на 7,3 %.

Студенти, як на заняттях так і вдома, більшу частину часу проводять в статистичному положенні, що збільшує навантаження на певні групи м'язів і викликає їх стомлення. Тому знижується сила і працездатність скелетної мускулатури, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку, швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості, сили.

В зв'язку з цим актуальними постають рекомендації в боротьбі з гіподинамією. Нами вивчені ряд методів, які широко застосовувались в 80-90-ті роки минулого століття на території України, і давали позитивні результати. На підставі узагальненого досвіду і практичного застосування фізично-оздоровчих заходів на базі педагогічного факультету Національного Університету Біоресурсів і Природокористування України, можна радити ряд методів спортивної роботи в студентських гуртожитках.

Рекомендації:

1. Ввести в розпорядок студентів масову 10-15 хвилинну ранкову гімнастику.
2. Ввести в розклад навчальних закладів 10-15 хвилинну паузу об 11-00 та 14-00 годинах дня.
3. Проводити різні масові спортивні змагання між студентами гуртожитків (в якості заохочення, перемога впливатиме на рейтинг поселення).
4. Необхідна щоденна ізометрична гімнастика(кармана). Вона зручна тим, що майже непомітна стороннім, ось чому її можна виконувати де завгодно.

Зайва вага та ожиріння, як наслідок неправильного способу життя студентів

І. Буртова студентка IV курсу природничо-географічного факультету,
О.М. Данилків кандидат сільськогосподарських наук, доцент,
Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. Володимира Винниченка

Ожирение – это война, где имеется один враг и множество жертв.

П. Ф. Фурнор

Актуальність дослідження. Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють. Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

Так, що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Якщо вести неправильний спосіб життя, погано харчуватися та не займатися фізичними вправами, то з часом наш організм почнуть турбувати різноманітні захворювання, найпоширенішим серед яких є ожиріння.