

УДК 796/799

Дем'яненко Р. М.¹, Путров О. Ю.²

¹ студ. гр. Е-118, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури

серед різних верств населення. А фізкультура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, продовження творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки культури, традицій. Багато українців прославили нашу державу в різних видах спорту.

Величезна кількість людей різного віку займається оздоровчою фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. Виконуючи фізичні вправи, людина потрапляє у світ нових відчуттів, позитивних емоцій, набуває гарного настрою, бадьорості, життєрадісної і, відчуває приплив сил.

Фізкультурні технології, головним чином спрямовані на:

- зміцнення здоров'я;

- гартування організму і поліпшення життєдіяльності усіх його систем;

- зміцнення захисних сил організму;

- підвищення рівня розумової і рухової працездатності;

- можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку;

- ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань;

- придбання необхідних і допустимих для відпочиваючих умінь і навичок для самостійних занять фізкультурою по поверненню додому з курорту;

- виховання у людини переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

В зв'язку з цим оздоровча фізична культура невід'ємний компонент відпочинку, оздоровлення і лікування.

Науково обґрунтоване і правильно організоване фізичне виховання повинне благодіяно впливати на організм: сприяти гармонійному фізичному і психологічному розвитку; розширювати рухові можливості; підвищувати захисно-приспосовні реакції і посилювати стійкість організму до несприятливих дій зовнішніх чинників.

При цьому обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту. Благодіяний вплив на здоров'я - зовсім не автоматичний наслідок рішення кожної з приватних завдань фізичного виховання. Більше того, при підвищених фізичних навантаженнях, що закономірно для фізичного виховання, часто дуже складно визначити межу, що відділяє їх

позитивний і негативний ефекти. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання створює єдино прийнятну початкову методологічну установку: не лише не шкодити, але і (передусім) зміцнювати, покращувати, удосконалювати здоров'я. Відповідальна роль у використанні можливостей, що надаються фізичною культурою і спортом, для зміцнення здоров'я належить фахівцеві фізичної культури.

Для студентів систематичне заняття спортивними дисциплінами і спортом набуває виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової і молодой людини, якщо він не тренований, веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях частіше дихання, з'являється прискорене серцебиття. Навпаки, тренувана людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Сила і працездатність серцевого м'яза, головного двигуна кровообігу, знаходиться в прямій залежності від сили і розвитку всієї мускулатури.

Тому з цього можна зробити висновок, що заняття спортом необхідно в нашому житті.