

Ключевые слова: обучение, спортивные поединки, теоретическое обоснование, видео обзор, лучшие исполнители, ошибки, устранения ошибок.

Annotation. *Riabchun L.J. Bases of methodology of teaching of course are " Theory and methodology of educating to the sport single combats " of students of institute of P.E and sport.*

To the article the studies of students of the first course of institute of P.E and sport (Crimean branch of Dragomanov National pedagogical university) given about a long-term experiment are driven to bases of methodology of teaching of course "Theory and methodology of studies to the sport duels". To the practical studies the rich in content theoretical ground of course from video the review of varieties of sport duels, demonstration of the best performers of technique of duels, careful analysis of future credible errors and ways of their removal is preceded the technique of sport duels.

In the first period (without the special name) there are establishment of leading level of construction of motions, motive composition, necessary corrections and process of automation (switching, base-line corrections of motions in basilar levels). If all previous authors considered that the stage of automation all forming of skill ends with, then here she is complete the first period only, and this is important exceptionally. In the second period (stabilizing) there is a wearing-out of levels, standardization of motive composition and stabilizing(firmness is against a rejection) of motive act.

The second period of construction of skill is begun with the wearing-out of co-ordinating elements of skill inter se, removal of discord and discoordination between them. In parallel and the processes of standardization go together. Under them here maintenance of proof, standard forms of motion understands within the limits of variable, that is assumed (maintenance of automation). The methods of overcoming of reactive forces (forge, exception, use) belong here. In addition, M.O. Bernstein [1] distinguishes stabilizing processes that provide a resistibility to hammering together influences yet. Very substantially, that and standardization (reduction of variable), and stabilizing (expansion of range of admit variable), conduce to the increase of firmness of motive act.

Such in the compressed kind are the basic stages of construction of motions on the basis of principle of sensory corrections. More substantial in all herein "making of skill is a not overlearning of permanent formula of motive impulses". It lays on fundamental position imprint on all sport pedagogics: the search of permanent not method of decision of task, but process of decision of this task must go by variable methods.

Key words: studies, sport duels, theoretical ground, video is a review, the best performers, errors, removals of errors.

*Ткачук О.Г., Бойко О.М.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*

**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Розкриті основні поняття здоров'я, формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою, виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я своїх близьких.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, оздоровча діяльність, студентська молодь, сучасні умови.

Мета дослідження: обґрунтування основних методик формування у студентів потреби у здоровому способі життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та законодавчих актів за проблематикою дослідження.

“Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад”. Таке визначення поняття “здоров'я” є найбільш чітким, зрозумілим, повним і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми.

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.

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

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.

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.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві.

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”.

Становлення здоров'я визначається взаємодією великої кількості факторів - соціальних і біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно і суперечливо взаємодіють один з одним.

Дбайливе ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати в студентські роки. Однак нерідко студенти порушують елементарні правила гігієни, сну (затягується до 1-2 год. ночі, внаслідок чого, вони не висипаються, а це позначається на розумовій працездатності), харчування (студенти, що проживають у гуртожитках, не снідають, гарячу їжу приймають один-два рази на день, хоча інститут харчування рекомендує 4-разове харчування в день),

та ін.

Поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

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 яких 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.

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(в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок). Раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя.

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. Оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Організм 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 навантаження кожного з них. Однак у виконанні 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. 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.

Щоб фізичне виховання позитивно впливало на здоров'я, необхідно дотримуватись певних правил: засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями студентів;

Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

1) удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;

2) компенсувати недоліки рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у студентів звички займатись фізкультурою включає: виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами; озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієні людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою; практичне навчання студентів кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

Так як у молодому віці захисні-компенсаторні сили організму більш дієві, життєздатні, студенти до пори до часу не відчувають негативних наслідків зневаги до свого здоров'я, але на певній стадії ще під час навчання у вузі можуть наступити виснаження захисних сил організму і серйозні порушення в стані здоров'я.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм студентської молоді, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.).

Студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, ведуть активний спосіб життя, у них виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у собі, вони більш комунікабельні, більш висока емоційна стійкість, витримка, розвинений високий життєвий тонус, їм більшою мірою притаманне почуття боргу, сумлінність, серед них частіше зустрічаються лідери.

Обов'язковою умовою здорового способу життя є відмова від паління, вживання алкоголю, наркотиків.

ВИСНОВКИ

1. Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, - але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я.

2. Важливо не тільки використовувати комплекс заходів, що спрямовані на оздоровлення студентської молоді, але й навчити їх способам збереження та укріплення здоров'я.

3. Найціннішим для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами, спортивні ігри та змагання. Вони сприяють розвитку основних фізичних якостей і постави; сприяють організації здорового дозвілля студентської молоді; пропагують здоровий спосіб життя і його цінності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. Здоровий спосіб життя та навчальна успішність студентів // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. - №6. –с. 74-75.

2. Куц О.С. Фізична культура як фактор здорового способу життя / О.С. Куц, Т.М. Краснобаєва // Матеріали міжнар. наук. конфер. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів, 1994. – с. 13-14.

3. Стасюк Р.М. Востоцкая І.Ф., Осипова І.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць/ за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. - №3. – с.146 – 149.

4. Ткачук О.Г., Бойко О.М. Медико-біологічні проблеми здорового способу життя студентської молоді // Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-методичної конференції: «Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури». – 2011.-Харків. – с. 47-49.

Аннотація: *Ткачук Е.Г., Бойко О.Н. Проблемы формирования здорового образа жизни в студенческой молодежи.*

Раскрыты основные понятия здоровья, формирование позитивного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой, воспитание личностных качеств, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, формирование представлений о здоровье как ценность, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, оздоровительная деятельность, студенческая молодежь, современные условия.

Abstract: *Tkachuk E.G., Boiko O.N. Problems of forming of a healthy way of life in the student youth.*

Covers the main concepts of health, the formation of positive attitude of students to attend classes of physical culture, the upbringing of personality qualities that contribute to the preservation and strengthening of health, the formation of representations about health as a value, strengthening of motivation for maintaining a healthy lifestyle, increase of the responsibility for their own health and the health of their loved ones.

Key words: physical education, sports, health-improving activity, student young people, modern terms.