

2. Агаджанян Н.А. Хімічні елементи у середі існування та екологічний портрет людини/ Н.А.Агаджанян, О.В.Скальний, 1999 р., ст.34-39
3. Самсонов М.А. Довідник із дієтології/ М.А.Самсонов, А.А.Покровський. – М.Медицина, 1992 р., ст.345-356
4. Донченко Л.В. Безпека харчової продукції./ Л.В.Донченко, В.Д.Надикта. – М.:Харчпромвид, 2001р., ст.235-238
5. Мартинчик А.Н. Харчування людини(основи нутріціології)/ А.Н.Мартинчик, І.В.Маєв, А.Б.Петухов. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2002р., ст.467-471
6. Покровський А.А. Бесіди про харчування./ А.А.Покровський – М.: Економіка, 1986р., ст. 54-60

### **ЗНАЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Смолякова Ірина Дмитрівна**

к. пед. н., доцент

**Дімітрашко Євгенія Анатоліївна**

студент

Одеський національний політехнічний університет,

м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі окреслені ризики, які пов'язані із недостатньою фізичною активністю, зокрема студентської молоді. Визначено значення фізичної активності для здобувачів вищої освіти. Надані основні рекомендації щодо організації рухової активності в період навчання у ЗВО.

**Ключові слова:** рухова активність, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Однією з обов'язкових умов здорового способу життя та всебічного розвитку людини є достатня рухова активність. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують витрачання енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Сучасне життя досить комфортне та не потребує витрачання значних фізичних зусиль на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох здобувачів вищої освіти стає звичним, що стає чинником погіршення здоров'я та неуспішності в навчальній діяльності, бо постійне фізичне навантаження потрібне організму для його росту й розвитку.

**Мета.** Визначити ключові положення організації рухової активності для здобувачів вищої освіти.

#### **Завдання:**

1. Окреслити коло проблем, пов'язаних з руховою активністю населення.
2. Встановити основні правила організації рухової активності молоді.

Почнемо з того, що брак фізичної активності було визначено четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі (причина 6% смертей в усьому світі). Трьома факторами, що його випереджають, є високий кров'яний тиск (13%), вживання тютюну (9%) і високий рівень глюкози в крові (6%).

Надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5% глобальної смертності. При цьому, рівні фізичної не активності зростають у багатьох країнах зі значними наслідками для загального здоров'я людей у світі і спричиняють переважання таких захворювань, як

серцево-судинні захворювання, діабет і рак через їх фактори ризику, до яких належать підвищений кров'яний тиск, підвищений цукор у крові і надмірна вага.

Отже, фізична неактивність оцінюється як основна причина у приблизно 21–25% випадків раку грудей і товстої кишки, 27% випадків діабету і приблизно 30% випадків ішемічної хвороби серця. На додаток, ці захворювання тепер становлять близько половини загального числа випадків захворювань в усьому світі. За поточними оцінками, 6 з кожних 10 смертей є смертями від неінфекційних захворювань [1, 2, 3].

Виокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну [2] (табл. 1).

Таблиця 1

**Види рухової активності людини**

<b>Види рухової активності</b>	<b>Зміст рухової активності</b>
Низька	Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач
Помірна	Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно
Інтенсивна	Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри

Через низьку рухову активність людина поступово втрачає життєві сили, реагує на зміни в навколишньому середовищі. Можуть виникати хвороби хребта, порушення роботи серця. Людина швидко втомлюється, у неї з'являється прискорене серцебиття. Раніше такі хвороби були притаманні переважно літнім людям, але тепер досить часто на серцево-судинні хвороби хворіють уже в студентському віці. Для профілактики серцево-судинних хвороб необхідно швидко ходити 4-5 разів на тиждень по 40-45 хв., щоб пульс був 110-120 ударів на хвилину [4].

Достатня фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини. Було доведено, що участь в регулярній фізичній активності зменшує ризик коронарної хвороби серця й інсульту, діабету, гіпертонії, раку товстої кишки, раку грудей і депресії. На додаток, фізична активність є ключовою складовою витрат енергії, і таким чином, є основоположною для балансу енергії і контролю ваги [2].

Рухова активність поліпшує насамперед фізичну форму. Проте оскільки здоров'я цілісне, то фізична активність позитивно впливає також і на інші складові здоров'я. Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора й життєрадісна.

Фізична активність особливо важлива для розвитку організму молодої людини. Фізичні навантаження також допомагають зберегти їй розумові здібності і бадьорість під час навчання в різних закладах вищої освіти. Рух потрібен не тільки для того, щоб уникнути надмірної ваги тіла при надмірному розумовому навантаженні в роки студентства та сидячому образу життя, він дозволяє знизити ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, раку молочної залози і товстої кишки, сприяє зміцненню здоров'я кісток і поліпшенню функціонального стану організму. Доведено, що фізична активність поліпшує психічне здоров'я, зокрема, захищає від депресії [1, 3, 4].

Ключові рекомендації для організації рухової активності студентської молоді:

1. Необхідно приділяти фізичній активності не менше 30 хвилин 5 днів на тиждень.
2. Контролювати власну фізичну активність, яка має тривати щоденно не менше 1 години.

3. Приділяти увагу силовим фізичним вправам для розвитку м'язів та скелету, або роботі, пов'язаній з докладанням сили (не рідше двох разів на тиждень).

4. Обирати види фізичної активності, які найбільш відповідають емоційному стану: ходіння пішки, їзда на велосипеді, ігри з дітьми тощо.

5. Планувати навчальну діяльність та фізичну активність так, щоб розподілити їх рівномірно протягом тижня у рекомендованих межах.

6. Дотримуватись режиму дня, харчування та пиття (адже витрати рідини при фізичній активності зростають) та намагайтесь організувати свій час так, щоб б між фізичними навантаженнями та сном минуло 2–3 години.

Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Але ж для попередження негативного впливу деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід додержуватися принципів рухової активності та вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців.

#### ДЖЕРЕЛА

1. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологія рухової активності : навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР „бакалавр” / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.

4. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: навч. посіб. / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко ; ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». – К. : КНЕУ, 2013. – 109 с.

#### ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Смолякова Ирина Дмитриевна

к. пед. н., доцент

Одесский национальный политехнический университет,

г. Одесса, Украина

**Аннотация.** На сегодняшний день большое количество выпускников заведений высшего образования имеют различные заболевания, что, несомненно, сказывается на их последующей профессиональной деятельности. Правильно сформированные профессиональные компетенции могут исправить сложившуюся ситуацию. По нашему мнению кафедрам физического воспитания и спорта заведений высшего образования должна принадлежать основная роль в формировании необходимых компетенций.

**Ключевые слова:** соискатель высшего образования, физическая культура, заведение высшего образования, двигательная активность, здоровьесбережение, компетенции.

Сегодня формирование у будущих выпускников здоровьесберегающих компетенций является актуальным и социально значимым педагогическим процессом. Уже давно доказано, что укрепление и сохранение здоровья специалистов в различных отраслях напрямую влияет на результаты их работы. Ведущая роль в данном педагогическом процессе подготовки специалистов должна принадлежать заведениям высшего образования (ЗВО). В