

Важнейшим компонентом ЗОЖ студенческой молодежи является отказ от вредных привычек. Опрос выявил, что, к сожалению, далеко не все студенты отказываются от этих пороков. Иногда курят 31,90 %, регулярно – 18,50 %, редко – 49,60 %. Употребляют алкогольные напитки всегда, регулярно – 6,10 %, иногда – 60,72 %, редко – 33,18 %. «Балуются» наркотиками изредка 2,95 %, постоянно – 10,45 % респондентов.

В целом, все основные компоненты ЗОЖ регулярно используют 21,53 % опрошенных нами студентов, иногда – 30,42 %, очень редко – 48,05%.

Дееспособность студентов при их фактическом способе жизни оценивалась по показателям здоровья, заболеваемости и работоспособности. В итоге в процессе исследования получены такие данные: 62,86 % студентов заявили, что у них есть проблемы со здоровьем, 82,60 % – болели на протяжении последнего года хотя бы один раз, в том числе – 14,82 % три раза и более; 69,00 % оценили свою работоспособность как среднюю и низкую.

Опрос студентов позволил выявить также факторы, которые в наибольшей степени, по их мнению, способствуют формированию здорового образа жизни в студенческие годы. К ним 80,45 % студентов отнесли материальный достаток, жизненный уклад семьи; 52,82 % – занятия физическим воспитанием и спортом; 38,95 % – положительные примеры; 40,32 % – организацию быта в общежитии (для тех, кто живет в общежитии), а также организацию учебно-воспитательного процесса в ЗВО и теоретическую и методическую подготовку по вопросам ЗОЖ.

На основе проведенных исследований можно сделать **выводы**: здоровый образ жизни и его компоненты не стали нормой для большинства студентов ОНПУ. Значительная часть студентов не имеет возможности постоянно рационально трудиться, питаться, проявлять необходимую в их возрасте двигательную активность, соблюдать суточный режим, закаливаться, предупреждать и снимать психологические стрессы и, что очень огорчительно, не отказалась от вредных привычек. Низкое качество здорового образа жизни негативно сказывается на дееспособности студенческой молодежи.

ИСТОЧНИКИ

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. Раевський Р.Т. Здоров'я та здоровий спосіб життя студентської молоді /Р.Т. Раєвський, С.М. Канишевський, І.Д. Смолякова. – Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. – 2006. - № 3 (23). – С. 117-126.

ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Багдасар'ян Сусанна Сергіївна

старший викладач

Полусмяк Артем Павлович

студент

Одеський національний політехнічний університет

м. Одеса, Україна

Анотація: В статті показано прикладне значення легкої атлетики в сучасному суспільстві. Окреслена значущість занять легкоатлетичними вправами для багатьох спортивних спеціалізацій, майбутніх фахівців різних спеціальностей, в тому числі й військовослужбовців. Охарактеризований вплив засобів й методів легкої атлетики на фізичний та психічний розвиток особистості.

Ключові слова: легка атлетика, спорт, рухова діяльність, професійна діяльність.

Сьогодні недостатність рухової діяльності є наскрізною проблемою суспільства. Винятковий інтерес до цієї проблеми визначається в першу чергу, тим, що можливості людського організму величезні, а реалізувати їх не завжди вдається, це призводить до погіршення як фізичного так і психічного здоров'я людини. Заняття легкою атлетикою є найбільш доступним засобом збільшення потенціалу здоров'я та самореалізації.

Мета: визначити прикладне значення легкої атлетики на сучасному етапі розвитку суспільства.

Завдання:

1. Визначити прикладної потенціал легкої атлетики як виду спорту.
2. Встановити значущість занять легкою атлетикою для майбутніх фахівців різних спеціальностей.

Легка атлетика – вид спорту, що включає в себе 44 дисципліни: біг на короткі, середні і довгі дистанції; бар'єрний біг; стрибки в довжину, у висоту, з жердиною і потрійний стрибок; метання диска, списа, молота; штовхання ядра; марафонський біг і т.п. Правила в легкій атлетиці в загальному значенні нескладні: перемога дістається тому атлету (команді атлетів), який показали найкращий результат у фіналі змагань [1, 3].

За кількістю медалей, які розігруються на іграх Олімпіади, легка атлетика займає провідне місце. Першу вітчизняну олімпіаду з легкої атлетики провели в Києві в 1913 року. Важливою подією в історії українського спорту і атлетики стала I Всеукраїнська олімпіада, яка проходила в серпні 1921 р. в Харкові. По суті вона і поклала початок легкоатлетичного спорту в Україні і дала відлік рекордів [1].

Легка атлетика практично для всіх видів спорту є базовою дисципліною. Легкоатлетичні вправи – біг, стрибки та метання, – є не тільки невід'ємними складовими частинами у окремих видах спорту, але й використовуються з метою розвитку основних фізичних здібностей у багатьох спортивних спеціалізаціях. Динамічний характер легкоатлетичних вправ сприяє різнобічному впливу на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат. Регулярне заняття легкою атлетикою також сприяють рівномірному розвитку м'язів, зміцнюють нервову систему, покращують метаболізм [2].

Прикладне значення легкої атлетики полягає в тому, що отримані за її допомогою навички і якості вельми корисно застосовувати в повсякденному житті, і вони активно використовуються в тренувальному процесі спортсменів практично всіх видів спорту.

Навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики. Підготовка здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості. Підготовка легкоатлета передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але й виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, працелюбство, набуття знань, умінь і навичок з техніки, тактики в окремих видах легкої атлетики, а також з гігієни та самоконтролю [1].

Важливо й те, що більшість вправ не потребують спеціального дорогого устаткування і можуть виконуватися на простих майданчиках і на пересіченій місцевості.

Прикладне значення легкої атлетики визначається тим, що придбані з її допомогою якості та навички життєво необхідні людині в його повсякденній трудовій діяльності.

Легка атлетика займає одне з провідних місць у системі фізичного виховання студентів ЗВО, допомагаючи підвищити рівень загальної фізичної підготовленості, оволодіти необхідними руховими вміннями та навичками, знизити негативний вплив нестачі рухової активності.

Сучасна професійна діяльність вимагає значного напруження розумових, психічних і фізичних сил, підвищення координації рухів працівників у будь-якій сфері праці. Але кожна професія диктує свій рівень розвитку психофізичних якостей, свій перелік професійно-прикладних умінь і навичок. Для підвищення рівня розвитку психічних і фізичних якостей використовуються заняття різними видами спорту, в тому числі і легкою атлетикою. Наприклад, хімікам, операторам, ливарникам рекомендують заняття видами легкої атлетики, переважно циклічного характеру, які розвивають витривалість: тривалий біг, подолання смуги перешкод, прискорену ходьбу. Водіям і механікам рекомендуються легкоатлетичні вправи по умовним командам, перехід від виконання одних вправ до інших, стрибки в довжину на максимальний результат і з витратою зусиль вдвічі менше максимального; біг на середні і довгі дистанції. Верстатникам, столярам монтажникам – метання на дальність і на задану відстань, в ціль; штовхання ядра на задану відстань, в ціль. Інженерам різного профілю – спринтерський біг з раптовими зупинками на різні сигнали, з прискореннями, кроси, стрибки в довжину з місця та з розбігу. Регулярні заняття забезпечують високий рівень загальної працездатності, функціонування серцево-судинної і дихальної систем, системи терморегуляції, підвищують загальну і статичну витривалість, стійкість до гіподинамії, радіації, інтоксикації, емоційну стійкість. Також поліпшуються загальна адаптаційна здатність і резистентність організму.

До того ж легка атлетика, поряд з прискореним пересуванням, є і одним з провідних розділів фізичної підготовки військовослужбовців. Ці види застосовуються для розвитку фізичної витривалості, для формування рухових умінь і навичок. У навчально-тренувальні заняття включають такі вправи як ходьба, біг, стрибки, метання. Легка атлетика включена в один з варіантів ранкової гімнастики, а також у військові багатоборства. Нормативну базу для здачі заліків та іспитів складають біг на 1 і 3 км, біг на 100 м, човниковий біг, метання гранати.

Таким чином, легка атлетика є основним видом спорту, використовуваним у виробничій та військово-прикладній фізичній культурі. Вона є невід'ємною частиною системи фізичного виховання. Вона вбирає в себе не тільки цінний багатовіковий досвід підготовки людини до життя, освоєння закладених природою фізичних і психічних здібностей, але й досвід розвитку моральних якостей особистості, які виявляються в процесі фізкультурної діяльності, завдяки різноманітності засобів і методів легкої атлетики.

ДЖЕРЕЛА

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимп. л-ра, 2002. – 296 с.
3. Леоненко І. Ф. Теорія та методика викладання легкої атлетики / І. Ф. Леоненко, Ю. Г. Бондарєв, О. С. Федина. – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 30 с.