

## Секція 30. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ

Агурєєва К.А., гр. Тк-19

Науковий керівник – ст. викл. А.В. Артюгін  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Фізичне виховання – невід’ємна частина навчально-виховного процесу і не може розглядатися як другорядний його компонент. Проблема формування рухової активності студентів має важливе гігієнічне значення, так як останнім часом помічається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, але і вдома.

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу.

Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання. Заняття спортом та фізичною культурою відволікає студентів від шкідливих звичок.

### ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Клеймьонова В.В., гр. Е-21

Науковий керівник – ст. викл. В.В. Москальов  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Фізична культура – невід’ємна частина життя людини. Вона займає досить важливе місце у навчанні, роботі людей. Заняттям фізичними вправами відіграє значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння по фізичній культурі повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і вищі навчальні заклади, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, які в сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену методику навчання і виховання студентів.

Фізична культура народу є частиною його історії. Її становлення, подальший розвиток тісно пов'язане з тими ж історичними факторами, які впливають на становлення і розвиток господарства країни, її державності, політичного і духовного життя суспільства. У поняття фізичної культури входить, природно, все, що створено розумом, талантом, рукоділлям народу, все, що виражає його духовну сутність, погляд на світ, природу, людське буття, на людські відносини.

Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня називається оздоровчим або фізичним тренуванням. Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Найважливішою метою тренування для людей будь-якого віку є профілактика серцево-судинних захворювань, що є основною причиною непрацездатності і смертності в сучасному суспільстві.

По ступені впливу на організм усі види оздоровчої фізичної культури (у залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного й ациклічного характеру. Циклічні вправи – це такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. В ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їхнього виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства.