

ЯК ОБРАТИ «СВІЙ» ВИД СПОРТУ

Сапожнікова І.В., гр. Ф-30

Науковий керівник – ст. викл. М.О. Левченко

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Існує безліч різних видів спорту – але як же вибрати той, який підходить саме вам? Спорт і рух повинні приносити задоволення. Тому недостатньо просто з'ясувати, де ваші слабкі місця. Набагато важливіше підібрати той вид спорту, який вам особливо подобається, враховувати різні фактори, спираючись на індивідуальність. В іншому випадку, заняття спортом не принесуть задоволення і очікуваних результатів.

Отже, на що ж варто звернути увагу при виборі виду спорту?

Вибір виду спорту повинен ґрунтуватися на психотипі людини. Психотип людини легко визначити за допомогою тестування по методиці К. Леонгарда, або К. Юнга. Наприклад, меланхолікам і флегматикам, тобто людям урівноваженим, спокійним, неквапливим, підійдуть відповідні види спорту, які не потребують великих швидкостей і значних фізичних навантажень. Це шахи, більярд, біг підтюпцем, бальні танці, їзда на велосипеді. Холерики, люди з «вибуховим» характером повинні підібрати такий вид спорту, в якому вони могли б виплеснути зайву енергію: різні види боротьби, бокс, екстремальні види спорту. Сангвінікам, людям, які віддають перевагу спілкуванню, добре підійдуть різні командні види спорту: футбол, волейбол, баскетбол, хокей.

На вибір виду спорту також впливає мета заняття. Природно, головна мета занять спортом – зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, і цієї мети можна досягти, займаючись практично будь-яким видом спорту. Але є і більш конкретні цілі. Наприклад, вид спорту треба вибирати залежно від того, які м'язи ви хочете зміцнити.

Обраний вид спорту не має виснажувати, вимотувати – хіба що ви не готуетесь до Олімпійських ігор. Навпаки, спорт покликаний приносити задоволення, заряджати бадьорістю, піднімати настрій. Якщо ж заняття спортом, обтяжують, це неминуче призведе до скорочення кількості та якості тренувань, погіршення самопочуття, поганих результатів або повного їх відсутності.

Вибравши «свій» вид спорту, пам'ятайте, що очікуваний результат принесуть тільки регулярні тренування і позитивний настрій під час занять. Міцного вам здоров'я і виключно позитивних емоцій від занять спортом!

ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОДАХ

Хворостян І.В., гр. 429, Шайко В.Д, гр. 123

Наукові керівники: канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. С.В. Халайджі,

доц. В.П. Васильєв

Одеська державна академія холоду

Одним з найважливіших умов забезпечення гармонійно розвинутої особистості, високої працездатності є зміцнення здоров'я та збільшення рівня фізичної підготовленості студентів. Цього можливо досягнути за шляхом дотримання здорового способу життя (ЗСЖ).

У зв'язку з цим перед нами стояли наступні завдання:

1) вивчити, якому ступені студенти молодших курсів ОДАХ використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті; 2) встановити, чи є взаємозв'язок між використанням студентами основних компонентів ЗСЖ та показниками їхньої дієздатності; 3) виявити фактори, що сприяють на формування ЗСЖ.

Для вирішення цих завдань нами було проведено анкетування 133 студентів 1 та 2 курсів ОДАХ. Для опитування студентів використовувалась анкета, що включала 10 блоків запитань стосовно використання основних компонентів ЗСЖ. Студентам були надані 3 варіанти відповідей на кожне питання, що оцінювалися у 5, 3 та 1 бали. Середнеінтегральна оцінка дієздатності студентів містила в собі 5 показників: самооцінку здоров'я, працездатності, фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності, кількість захворювань за останній рік, самооцінку свого способу життя. Були виявлені також фактори, що сприяють формуванню ЗСЖ студентів. Обробка даних опитування здійснювалась загальновідомими методами варіаційної статистики. Для виявлення впливу дотримання студентами ЗСЖ на їхню інтегральну дієздатність нами був використаний метод кореляційного аналізу. Ми корелювали інтегральну оцінку використання всіх компонентів ЗСЖ з інтегральною оцінкою дієздатності студентів. Було встановлено, що кореляція між цими факторами існує (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,59).

Висновки: 1. Студенти молодших курсів ОДАХ у цілому використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті. 2. Був встановлений взаємозв'язок між використанням основних компонентів ЗСЖ та основними показниками дієздатності студентів. 3. Основними факторами, що сприяють формуванню ЗСЖ студенти назвали заняття фізичним вихованням і спортом та матеріальний добробут родини.