

вправами) або часткове обмеження щодо виконання певних рухових вправ, яке не має достатніх підстав. Необхідно відмітити, що ті фізичні вправи, до яких організм студента погано адаптований, є цінними в умовах обережного, чітко дозованого використання.

Досягненню максимального оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє використання диференційованих (в залежності від наявних функціональних розладів та адаптаційних можливостей) методів занять [4].

З. Г. Булич вважає, що неприпустимі об'єднання студентів спеціальної медичної групи з студентами інших медичних груп, як на весь період занять, так і на початковій чи заключній його частині [2].

Отже, педагогу, викладачу фізичного виховання ВНЗ важливо мати на увазі, що організм студентів, що належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, потребує рухової активності не менше, а частіше всього більше, ніж організм здорових, причому вони потребують спеціальної адаптивної фізичної культури.

### Література

1. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне удосконалення: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Кам'янець-Подільський, 1998. ч. 2. 243 с.
2. Булич З. Г. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах. К.: Олімпійська література, 1986. 178 с.
3. Дубогай О.Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : «Надстирря», 1995. 240 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олімпійська література, 1999. 188 с.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи та здоров'я. К.: Здоров'я, 1988. 84 с.

Галета С., студентка групи 202-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ**

У людському стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. Адже у спортсменів, а

особливо у професійних, після закінчення їх кар'єри часто починаються великі проблеми зі здоров'ям. Піки фізичних можливостей досить часто змінюються «фізичною перевтомою», що, безумовно, виснажує імунну систему.

З визнанням статусу професійного спорту виникає комплекс несприятливих факторів, з якими стикається спортсмен у процесі своєї роботи. Основними несприятливими факторами є: високе фізичне напруження; ризик травматизму; підвищена нервова напруга; несприятливі кліматичні умови.

Види спорту, які мають великий ризик розвитку патологій:

1. Бокс. Адже дуже часто неминучими ознаками його є: травми печінки, підшлункової, голови, важкі розлади центральної нервової системи, черепно-мозкові травми, а в похилому віці частіше розвивається хвороба Паркінсона.

2. Акробатичний фрістайл. Один з найнебезпечніших з точки зору травматичності вид спорту. У ньому найчастішими травмами є черепно-мозкові.

3. Плавання. Може призвести, крім астми, гаймориту, хвороби легенів і вух, до ураження грибком та іншими паразитами внаслідок недодержання гігієнічних норм при занятті в басейні.

4. Стрибки з трампліна. В більшості випадках призводять до ураження органів слуху (запалення середнього вуха), порушення вестибулярного апарату, а також може призвести до розвитку гіпертонічного захворювання.

Трудова діяльність осіб, професійно зайнятих у спорті вищих досягнень, повинна стати важливим об'єктом дослідження медицини, для найсуворішого медичного контролю, професійного відбору, що дозволяє допускати до професійного спорту тільки абсолютно здорових людей. Повинні знайти відображення у відповідному трудовому законодавстві питання охорони праці при заняттях різними видами спорту у зв'язку підвищеним ризиком травматизму і можливістю нещасних випадків [1].

Також розповсюдженими помилками є:

- недостатня увага до встановлення ефективної, травмонебезпечної спортивної техніки;
- нераціональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього;
- надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і з'єднуючої тканин;
- недостатньо ефективна розминка;
- відсутність відновних засобів (масаж, ванни, спеціальні розтирки та ін.) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями;
- відсутність контролю за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів. [2]

Цілеспрямована робота з усунення цих помилок здатна звести ризик розвитку спортивних патологій до мінімуму.

## Література

1. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернышенко Ю. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процесс се физического воспитания / Теория и практика физической культуры, 1997. № 6. С. 15–25.
2. Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: [навч.-метод. посіб.]. К.: Козарі, 2009. 74 с.

Галушка В., студент групи 101-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ВИЩІЙ ШКОЛІ

Усвідомлення значущості профілактики, збереження та підтримки здоров'я нації на державному рівні передбачає розгортання досліджень з питань формування у молоді здорового способу життя, сприяє підвищенню відповідальності за власне здоров'я, що є фундаментом професійної реалізації особистості та міцних сімейних стосунків. Серед загальної кількості студентів здоровими залишається дуже малий відсоток, близько 40 % випускників мають морфофункціональні відхилення та хронічні захворювання [2].

Визначені чинники не тільки негативно впливають на загальний стан здоров'я студентів, але й потребують впровадження активного їхнього залучення до здорового способу життя. Важлива роль у цьому процесі залишається за вищою школою, яка є осередком, спроможним створити позитивний образ здорової людини, спроможної жити повноцінним життям. Здоров'я розглядається як ресурс для повсякденного життя, а не як життєва мета. Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах [3].

З філософської точки зору спосіб життя – «це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей» [6].

У роботах, присвячених соціально-гігієнічному вивченню способу життя, пропонується схематичне групування його складових частин: виробнича, суспільно-політична, соціально-культурна, побутова діяльність. У якості основних видів діяльності автори Д. А. Ізуткін, Ю. П. Лісіцин виділяють соціальну, трудову, фізичну та медичну активність. Спосіб життя студентів як і дорослих суттєво впливає на різні соціальні процеси та характеристики суспільства. Важливим є взаємозв'язок способу життя та здоров'я населення. За твердженням авторів здоров'я, більш ніж на 50 % визначається способом життя