

Согласованность (координация) особенно необходима для выполнения двигательных актов, в которых участвуют многие суставы (например, бег на лыжах, плавание).

Скелетные мышцы представляют собой не только исполнительный двигательный аппарат, но и своеобразные орган чувств. В мышечном волокне и сухожилиях имеются специальные нервные окончания — рецепторы, которые посылают импульсы к клеткам различных уровней центральной нервной системы. В результате создаётся замкнутый цикл: импульсы от различных образований центральной нервной системы, идущие по двигательным нервам, вызывают сокращение мышц, а импульсы, посылаемые рецепторами мышц, информируют центральную нервную систему о каждом элементе системы. Циклическая система связей обеспечивает точность движениям и их координацию. Хотя управление движением скелетных мышц осуществляется различными разделами центральной нервной системы, ведущая роль в обеспечении взаимодействия и постановке цели двигательной реакции принадлежит коре больших полушарий головного мозга. В коре большой полушарий двигательная и чувствительная зоны представительства образуют единую систему, при этом каждой мышечной группе соответствует определённый участок этих зон. Подобная взаимосвязь позволяет выполнять движения, относя их действующим на организм факторами окружающей среды.

ВОРОБИЙОВА О. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

СУЛИМА І. Л.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

БУРЦЕВА О. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя — категорія соціальна. І тоді, коли ми говоримо про здоровий спосіб життя, то ясна річ розуміємо, йдеться про життєдіяльність суспільства (класу, соціальної групи, індивіда тощо). І водночас ми не повинні забувати про те, що людина є невід'ємною

частиною величезної земної і біологічної світобудови, що закони біосфери поширюються на весь її неорганічний і органічний світ (Жеребцов А. В. Фізкультура і праця. 2006, с. 211).

Всі біологічні системи людини успадковані ним у процесі генезису. Всі вони функціонують з урахуванням біологічних законів і закономірностей. Та оскільки людина — істота соціальна, а соціальна діяльність людини є визначальною у житті, усі біологічні системи людини використали здебільшого те, що людина створила у соціальному житті.

Біологічна енергетика, проходячи через людську істоту, через центральну нервову систему, через свідомість і рукотворну діяльність, перетворюється на соціальні творіння. Біологічна енергія — основне джерело створення всієї людської матеріальної і духовної культури.

Лекції та семінари, практичні і лабораторні заняття, навчальні та польові практики, залікові і екзаменаційні сесії — основний час становлення особистості як майбутнього фахівця вищої кваліфікації. Всі види навчальної роботи розраховані з 54-годинного навчального тижневого навантаження, куди входять аудиторні, поза аудиторні заняття, самостійні роботи, контрольні заходи. Усе це жадає від студентів як ґрунтовної ерудиції і підготовленості, так й великої зосередженості, високої працездатності, міцного і стабільного здоров'я, надзвичайної націленості і прямого використання всіх своїх резервів і набутоків, навичок і умінь у сфері ЗСЖ.

Саме тому для підвищення якості навчання студентам рекомендується:

- бути повністю відпочилими на навчальних заняттях. Щоденна ранкова фіззарядка допоможе бути у гарній фізичній формі;
- бути активними на навчальних заняттях. Пасивне перебування (присутність в ім'я «галочки») — ворог успіхів;
- вміло й активно використовувати перерви між заняттями. Треба пам'ятати, що рух є найкращим джерелом поновлення і відпочинку. Куріння і наркотики, горілка і пиво — таємні і явні вороги професійного зростання.

У поза освітній час життєдіяльність студента надзвичайно різноманітна. Саме тоді цілком чітко видно прояв відновлювально-оздоровчої, творчо-перетворюючої, розвивально-підтримуючої структурних груп ЗСЖ, до яких входить: самоосвіта, культурне споживання, активна фізкультурно-спортивна підзарядка свого організму, товариські зустрічі, спілкування, активний відпочинок тощо.

Останнім часом різко змінюється характер праці. Частка фізичної праці зменшується, а розумової — зростає. Працівники розумової праці (це стосується студентів) під час своєї трудової діяльності, зазвичай, не отримують необхідного рухового, фізичного навантаження. Але без належного фізичного навантаження людина у обов'язковому порядку зіштовхнеться з вадами гіподинамії. Все це означає, що об'єктивні

(переважно виробничі) обставини будуть і далі примушувати сучасну людину більше, частіше і ґрунтовніше звертатися до фізичної культури і спорту, опановувати нормами і правилами ЗСЖ.

Здоров'я — нормальний психосоматичний стан людини, що відбиває його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, в першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідне, але зовсім не достатня умова. Головне в здоровому способі життя — це активне творіння здоров'я, включаючи всі його компоненти.

Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності, які супроводжують її переживань. Структура образу життя виражається в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності. Це проявляється в тій частці бюджету часу особистості, яка на них витрачається; в тому, на які види життєдіяльності особистість витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір.

Зміст здорового способу життя студентів відображає результат розповсюдження індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, змістовне дозвілля, який надає розвиваючий вплив на особистість.

Формування здорового способу життя студентів буде здійснено більш успішно, якщо зміст дисципліни «Фізичне виховання» буде доповнений розділом, який стосується проблеми формування здорового способу життя.