

переважно на розвиток витривалості. Частота серцевих скорочень може знижуватись до 40 ударів за хвилину. В процесі інтенсивних тренувань у спортсменів розвивається робоча гіпертрофія – тоногенні розширення шлуночків і передсердь з потовщенням м'язових волокон. Маса серця досягає 350-500 г порівняно з 280-350 г у нетренованих. Ступінь цієї гіпертрофії не перевищує фізіологічні норми [1].

Основні висновки. Аналіз наукових публікацій, дослідження функціональних та структурних змін в організмі людини під час тренувань показує, що робоча гіпертрофія серця супроводжується покращенням скоротливої здатності міокарду, покращенням коронарного кровообігу. Це сприяє збільшенню ударного об'єму при порівняно меншому хвилинному об'ємі під час тренувань (економічність діяльності) і є проявом підвищення функціональної здатності серця тренуваних осіб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И.- Спортивная медицина – 2002 год – 512 с.
2. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В.- Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навч. Пос. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.

Ігор Дойнов,

студент 2 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник: **І. І. Хіврич,**

викладач фізичного виховання (БЕГК БДПУ)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства активізувалась увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства що до здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою і зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки з подальшим зниженням працездатності. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення.

Ступінь досліджуваності проблеми Сучасний освітній процес часто зумовлює погіршення здоров'я студентів. Ці статистичні дані підтверджують щорічним медичним оглядом студентів у вузі. В 2015 г. медичний огляд, проведений міжвузівської поліклінікою, показав, що 75% студентів мають хронічні захворювання: це остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади і алергічні захворювання. Відзначається тенденція до зростання такої хвороби як ожиріння. Майже третина юнаків за медичними показниками не підходять для служби в збройних силах. До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та існуюча його

орієнтація, заснована на домінуванні статичних навантажень, що сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів. 78,4% студентів страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальної активності організму і зростання захворюваності.

Сутність дослідження. Фізична культура повинна розглядатися як важливий засіб в процесі фізичного виховання студентів, у формуванні у них здорового способу життя, організації відпочинку та дозвілля, відновлення тілесних і духовних сил. Формування фізичної культури особистості на сучасному етапі розвитку суспільства – це цілеспрямований, багатогранний і в той же час цілісний процес переходу від переважно фізичної підготовки до реалізації індивідуальних здоров'язберігаючих програм, фізичного самовдосконалення особистості, зміни рівня розвитку психофізичних якостей і властивостей.

Формування мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою направлено на придбання студентами здоров'я як ціннісної орієнтації. Дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. І реальна участь студентів в цій діяльності недостатня, хоча саме фізкультурно-спортивна діяльність передбачає формування таких якостей і властивостей особистості як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали і етичні норми життя. Тому формування здорового способу життя студентів є основною метою фізичного виховання, завданнями якого є підвищення функціональних, адаптивних можливостей організму, виховання і розвиток особистості, спрямоване на розвиток і саморозвиток фізичної культури людини.

Висновок. Необхідно привертати увагу майбутніх учителів до цінностей здоров'я та здорового образу життя і його компонентів, що створює умови для присвоєння цих цінностей учням і для послідовної реалізації у взаємодії з однокурсниками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абаскалова, Н. П. Системний підхід у формуванні здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу "школа-вуз" текст. : монографія. Новосибірськ, 2001. 403 с.
2. Адакин, Е. Е. Дослід інтеграції різнорівневих освітніх структур: проблеми та перспективи текст. *Наука і освіта: тези докл. V міжнародної науч. конф.* Белово: беловський поліграфіст, 2004. С. 234-236.
3. Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти текст. : дис. док. Пед. Наук / спб., 1998. С. 49