



с друзьями. В интернете имеется множество схем бега, помогающих сбросить вес. Наиболее оптимальной представляется следующая схема: 2 минуты легкий бег/ходьба – 1 минута бег в быстром темпе, затем чередовать. Этот метод снижает утомление во время тренировки, помогает восстановить дыхание, но при этом дает заметные результаты. Также рекомендуют заниматься таким бегом с утра, перед приемом пищи. В это время организм еще не получил энергию извне и использует свои собственные ресурсы – жировые отложения;

- Велоспорт. Один из интереснейших и полезнейших методов избавления от лишнего веса. Кроме сжигания жира, также тренируется нижняя часть тела (ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепсы бедра, икры), что способствует формированию красивой фигуры;

- Плавание. Можно поставить в один ряд с велоспортом. Задействует все мышцы тела, способствует развитию мышц спины, помогает расслабиться и очень полезно для людей с ВСД ;

- Игровые виды спорта. Сюда относятся футбол, баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, хоккей. Помогают сжигать калории в игровой форме, и вследствие наличия эмоциональной составляющей ими можно заниматься долгое время;

- Функциональный тренинг. Этот и следующий пункты относятся к силовым видам спорта. Помогают не только похудеть, но и развить мускулатуру, сформировать красивую фигуру;

- Атлетическая гимнастика.

Из изложенного следует, что избавление от излишнего веса и связанных с этим проблем физиологического и эстетического характера доступно практически любому, но потребует самодисциплины и воли в достижении поставленной цели.

Литература:

1. Куценко Г.И. Сохранение и восстановление здоровья студентов в современных условиях / Л.г. Розенфельд, Г.И.Куценко и др. Тула: Изд-во Тул ГУ, - 2001.

2. Евсеева М.Е. Здоровье сбережение молодежи и образовательный процесс. Методические рекомендации. Ставрополь. 2010г.

Статья отправлена: 13.04.2015.
Априщенко Л.И., Штырова Л.П.

ЦИТ: m115-264

Єфремова А.Я., Буц А.М.
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МЕТОДАМИ І
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Українська державна академія залізничного транспорту
Харків, площа Фейєрбаха 7, 61050



Yefremova A. Ya., Butz A. M.

PROVIDING THE HEALTH AND PROFESSIONAL LONGEVITY OF UNIVERSITY STUDENTS BY METHODS AND TOOLS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Ukrainian state academy on railway transport
Kharkiv, Feyerbaha square, 7, 61050*

Анотація. У статті розглянуті питання щодо збереження здоров'я та підвищення працездатності студентів вищих навчальних закладів залізничного профілю. Наводяться результати досліджень показників фізичного здоров'я студентів та працівників залізничного транспорту.

Ключові слова: студенти, фахівці, фізична підготовленість, здоров'я.

Annotation. In the article there is reviewed the questions on preservation of health and working capacity improvement of the train profile university students. There is shown results of research of marks on students' physical health and railway employees.

Key words: students, specialist, physical readiness, health.

Вступ. Проблема забезпечення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді має велике значення для майбутньої успішної професійної діяльності. Студентський вік – це все ще період росту і становлення організму. Правильний вплив на його формування – одна з найважливіших задач фізичного виховання. У наш час значно підвищилися вимоги до навчального процесу у ВНЗ. Напружена і, насамперед, невірно організована студентська праця несприятливо відбивається на системі кровообігу і розумової працездатності студентів. Одноманітне, протягом довгих годин положення тіла погіршує обмінні процеси в організмі. При активній розумовій праці зростає потреба організму в поживних речовинах, а при недостатній рухливості він одержує їх недостатньо. Виникає кисневий дефіцит, що знижує життєдіяльність організму та сприяє зниженню розумової працездатності. Більшість з цих проблем можна вирішити за допомогою оптимізації занять з фізичного виховання.

Відомо, що високий рівень продуктивності праці багато в чому залежить від індивідуальних здібностей людини до розумової і фізичної праці, адаптації організму до виробничих і несприятливих умов, працездатності і т. і.

У науковій літературі [1, 2, 3] доведено, що низький рівень працездатності є причиною швидкого стомлення і перевтоми, великої кількості виробничих помилок, психологічних зривів в роботі фахівців залізничної сфери. Багато науковців стверджують, що рівень фізичної підготовленості і стану працівників залізничної галузі по ряду критеріїв не відповідає сучасним вимогам. Вони часто хворіють, мають порушення опорно-рухового апарату, випробовують шкідливі умов виробничого середовища, піддаються нервовим перевантаженням, нераціонально харчуються, не дотримуються принципів здорового способу життя.

Аналіз власних досліджень, проведених серед працівників залізничного транспорту, показав, що лише 3,1% респондентів оцінили стан свого здоров'я



як відмінний, 16,7% вважають його хорошим, 53,1% – задовільним, 27,1% – незадовільним. Слід відмітити, що на сьогоднішній день серед фахівців залізничної галузі спостерігається високий рівень захворюваності і травматизму. Так, аналіз результатів досліджень виявив, що 65,6% залізничників найчастіше хворіють на простудні захворювання, 36,7% – на інфекційні, 22,9% – на ревматичні, 43,9% респондентів мають хронічні захворювання ЖКТ і ССС, а 11,5% – отримують виробничі травми і лише 5,2% вказали, що вони не хворіють.

Зміни, що відбуваються у здоров'ї працівників за час професійної діяльності також не є позитивними. Так, 67% опитаних залізничників відповіли, що воно погіршилося, а 33% вважають, що не змінилося. Слід зазначити, що жоден респондент не відповів, що його здоров'я за час професійної діяльності покращилося.

Такі невтішні показники рівня здоров'я фахівців залізничного транспорту підтверджують необхідність оптимізації процесу фізичного виховання та впровадження сучасних методів і різноманітних засобів фізичної культури в робоче середовище фахівців залізничної галузі, інакше положення справ приведе до значного погіршення стану здоров'я і самопочуття працівників і, як наслідок, до зниження продуктивності праці. Як вважає Т.Ю. Круцевіч, під дією спеціально підібраних фізичних вправ можна відновити фізичну форму людини, її підготовленість і працездатність [2].

Висновки. Таким чином, процес фізичного виховання є важливим і необхідним для підтримки і підвищення рівня здоров'я та збереження професійного довголіття студентів. Соціальне значення фізичного виховання у ВНЗ полягає в оптимізації фізичної і розумової працездатності студентської молоді.

Література:

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов / Под ред. В. И. Ильинича – М.: Гардарики, 2001. – 447 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник під ред. Т.Ю. Круцевіч. Том 2. – Київ.: «Олімпійська література», 2008. – 367с.
3. Раевский Р.Т. Физическая культура и профессиональная деятельность / Р.Т. Раевский // Массовая культура и профессия: Тезисы докладов региональной науч.-практ. конф. (Омск, 13-14 июня 1990г.) – Омск, 1990. – С.15-17.

Статья отправлена 13.04.2015

© Ефремова А.Я., Буц А.Н.

ЦИТ: m115-118

УДК331.582.22, 331.451

Шмирко В.І., Троян Ю.І., Якімцов Ю.В.
РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТАМ-РЕАБІЛІТОЛОГАМ ЩОДО
ПОКРАЩЕННЯ РОЗДІЛУ «ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ»

Запорізький національний технічний університет
Запоріжжя, Жуковського 64, 69063