

розсмоктуванню патологічних відкладень, підсилює місцевий кровообіг і поліпшує живлення тканин. Розтирання може мати й місцеву болезаспокійливу дію.

Таким чином, одним із ефективних засобів поліпшення якості життя є оптимальна рухова активність, відновлювальні процедури, заняття різноманітними видами спорту, активне дозвілля. Регулярні заняття фізичними вправами за раціональної організації режимів «навантаження-відпочинок» дозволяють тривалий час зберігати високу працездатність, тонізують центральну нервову систему, підтримують нормальну діяльність серцево-судинної та дихальної систем, активізують обмін речовин. Методика застосування засобів відновлення й правильне дозування визначають їхню ефективність. Постійне тренування та відновлювальні процедури дозволяють тримати своє тіло в добрій фізичній формі без шкоди для організму. Підбір відновлювальних засобів залежить від інтенсивності й обсягу використовуюваного фізичного навантаження, ступеню втоми, а також індивідуальних особливостей організму тих, хто займається фізичною культурою.

### ***ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ СТИМУЛІВ АКТИВНОГО ЖИТТЯ***

***С. М. Криворучко, старший викладач,***

***О. О. Самохін, старший викладач***

***Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»***

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4554242>

Чим займатись, студент вирішує самостійно. Здобувачі освіти мають можливість вибору важливих для них видів діяльності, упливати на життя соціальної групи, до складу якої вони входять. Спосіб життя багато в чому залежить від суспільних норм. Ще у вищому навчальному закладі формується свідомий вибір суспільних цінностей здорового способу життя. Неможливо заздалегідь набути прикладних звичок для різних форм діяльності, оскільки вони динамічні, непостійні й обновлюються залежно від багатьох обставин. Добре відомо, що сильна, швидка, спритна, вольова людина, що має багатий запас рухових навичок, значно швидше освоєє різноманітні види діяльності, ніж та, що не приділяє уваги руховій активності. Мотивація до занять фізичною культурою може бути спрямована на процес діяльності або на результат. Задоволення потреби в руховій активності, одержання вражень, пов'язаних зі спортивними іграми (почуття азарту, суперництва) – це мотиви, пов'язані з процесом діяльності. Зміцнення здоров'я, поліпшення статури, розвиток фізичних, вольових якостей, набуття знань – усе це мотиви, що виражають прагнення до самовираження, самовдосконалення й пов'язані з результатом діяльності. Кожний з перерахованих мотивів має для будь-якого студента більшу або меншу значущість.

Потреби формуються й розвиваються протягом усього життя людини відповідно до їхньої значущості. Задоволення потреб регулюється свідомістю, що керується переконаннями, моральними ідеалами, характерними для певного періоду часу. Існують розбіжності в мотивах для чоловіків і жінок. Наприклад, у чоловіків сильніше виражене прагнення досягти соціального визнання й самоствердження, у той час як увага жінок більше спрямована на побутові, сімейні проблеми. У чоловіків у першу чергу має місце турбота про розвиток мускулатури, фізичних якостей, а в жінок це проявляється в підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури, особливості фігури). Жінки надають перевагу не занадто тривалим за часом заняттям, а чоловікам подобаються більш тривалі заняття.

Ті, які займаються фізичною культурою, стають більш наполегливими, що виявляється не тільки в спортивній сфері, але й в інших видах діяльності. Досягши мети, пов'язаної з фізичним удосконаленням, люди починають вірити: вони можуть досягнути такого ж успіху в особистому житті й у професійній діяльності.

Можливо, відбувається не тільки збільшення фізичних ресурсів організму, але й розширення психічних резервів людини. Емоційна гармонія досягається за рахунок збалансованого фізичного навантаження, раціонального харчування й правильного відпочинку. В основі виховання фізичних якостей зважуються й певні завдання з удосконалювання статури. Досконалість форми тіла відбиває якоюсь мірою досконалість функцій організму. Будучи одним із природних результатів нормального фізичного розвитку людини, риси тілесної краси свідчать про її життєві сили, а в зв'язку з цим становлять і естетичну цінність. Але прагнення до вдосконалювання зовнішніх форм тіла підпорядковується інтересам усебічного розвитку людських якостей і здібностей.

Дуже важливим є свідомий підхід студентів до вибору певного способу життя. Вибір засобів самовиховання залежить від спрямованості цього процесу. Усі досягнення науки й техніки не зможуть уберегти від хвороб людину, яка не піклується про власне здоров'я, не вміє організувати свою роботу, свій побут, не використовує всі наявні можливості для профілактики факторів ризику, попередження можливих захворювань.

Ціннісні орієнтації у молоді різні: інтелектуальні здібності, здоров'я, сила волі та зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою й виразністю рухів, а також наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, заняття спортом, високий рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок.

Що спонукає студентів підтримувати свій фізичний стан, упевнено почувати себе серед інших людей, викликати в них повагу й одержувати задоволення від рухової діяльності, відчувати радість і красу рухів власного тіла? Метою виконання комплексу вправ може бути набуття або

вдосконалення якої-небудь фізичної якості, метою тривалих занять – досягнення високого рівня фізичного потенціалу людини, формування фізичного здоров'я. Комплекс цінностей фізичної культури особистості формується сукупністю її особистих рухових досягнень. Рівень фізичної культури визначається характером, структурою й спрямованістю мотивацій фізичної активності людини.

Таким чином, саме у фізичній активності людини реалізується потенціал її культури, відбивається здатність до вдосконалювання своєї фізичної природи на основі використання й освоєння накопичених усім суспільством знань, досвіду, технологічних і матеріальних можливостей. Шлях до загальнокультурного розвитку й до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Міркування студентів про вплив фізичної культури на розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм тілесного й функціонального розвитку. Основним джерелом інформації для студентів є заняття з фізичного виховання. Важливо пам'ятати, що здоров'я відновлюється повільно, а руйнується під впливом негативних факторів дуже швидко.