

обучения; условия, ограничивающие или стимулирующие активность, и т. п., что количество и многообразие факторов, которые необходимо учитывать в физическом воспитании, существенно превышают те, которые имеют место в работе со здоровыми людьми.

Ученые выделили три группы факторов, определяющие стратегию процесса обучения движениям и повышение двигательной активности. Первая группа факторов зависит от удовлетворения потребностей, за счет которых происходит обучение движениям и повышение двигательной активности. В этом процессе важным является не столько результат, сколько процесс самоопределения, реализация своего творческого потенциала, которые имеют конкретную самостоятельную ценность. Ко второй группе факторов относятся особенности двигательных действий. Их несколько. Главная особенность двигательных действий – требование точности выполнения временных, силовых, пространственных характеристик и их составляющих: скорости, ускорения отдельных звеньев тела человека, темп, ритм, импульс силы и т. п. на протяжении выполнения двигательного действия. Третью группу факторов составляют особенности человека с ограниченными возможностями здоровья, что переставляет приоритеты целей обучения двигательным действиям в направлении к результату.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, физическое воспитание, обучение двигательным действиям, двигательная активность.

Soslan Adyrkhaev. Problems of Teaching Motor Activities and Optimization of Motor Activity of Students with Disabilities During the Lessons of Physical Education. The article provides analysis of recent publications on the learning of motor actions and optimization of motor activity of students with disabilities, which indicates the necessity of using different theoretical and methodological concepts and technologies; priorities for training purposes; conditions that limit or stimulate the activity and others that the number and variety of factors that must be considered in physical education, significantly exceed those that occur when working with healthy people.

Scientists identified three groups of factors that determine the strategy of learning the movements and increase physical activity. The first group of factors depends on, meeting the needs which are trained musculoskeletal actions and increasing physical activity. In this process the process of self-determination, realization of their creative potential, with specific independent value is the most important part. The second group of factors include the characteristics themselves of motor actions. There are several of them. The main feature of motor actions is the requirement of the accuracy of execution time, power, spatial characteristics and their components: speed, acceleration of the individual chains of the whole body, tempo, rhythm, pulse strength, and therefore a different course of execution of motor actions. The third group of factors are the characteristics of a person with health problems. For example, impaired sensory systems, especially vision, musculoskeletal (amputations, spinal injuries, cerebral palsy, acquired in consequence of the underdevelopment of the limbs) require a considerable limitation of possible deviations from the learning outcomes and the means to achieve it, which rearranges priorities learning objectives of motor actions in the direction of its result.

Key words: students with disabilities, physical education, teaching motor activities, locomotor activity.

УДК 796.615.825.

Оксана Блавт

Перманентність взаємозв'язку розумової та фізичної працездатності в системі контролю студентів спеціальних медичних груп

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасні динамічні перебудови економіки країни, світові трансформації зміщують акценти й напрями вищої освіти щодо якісної підготовки майбутніх фахівців у ВНЗ. Пріоритетною в організації фізичного виховання в спеціальних медичних групах (далі – СМГ) ВНЗ залишається технологія навчання, що забезпечує психофізичну готовність високоякісних фахівців [6]. Останнє передбачає наявність належного рівня їхньої працездатності для забезпечення в умовах виробництва ефективного виконання професійних обов'язків.

Професійну придатність студентів до трудової діяльності розглядаємо в контексті властивостей суб'єктних якостей, які визначають належний рівень працездатності, що забезпечує студенту можливість ефективної реалізації психомоторного й інтелектуального потенціалів [8]. Загалом, у підсумку це й визначає ефективність його навчальної, а згодом і професійної діяльності. Високий інтегральний

рівень працездатності при різних видах діяльності формується на фоні конкретного функціонального стану організму [7]. Останнє перебуває комплекс фізіологічних функцій, які забезпечують рівень максимальної мобілізації організму в процесі діяльності за відсутності фізіологічних обмежень. Саме тому вивчення питання формування належного рівня працездатності студентів СМГ та його достеменного контролю під час перебування у ВНЗ, зважаючи на наявність функціональних відхилень у стані їхнього здоров'я, набуває особливої актуальності.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблема формування високого рівня працездатності студентів із різною гостротою супроводжувала науковий пошук. Про актуальність наукового розв'язання проблеми підвищення рівня працездатності йдеться в багатьох наукових дослідженнях [6–8]. У сучасних умовах експериментальні пошуки вітчизняних учених зосереджені на кількох напрямках: дослідження особистісних характеристик [4], зовнішніх факторів, які впливають на ефективність праці; динаміки розумової (РП) та загальної фізичної працездатності (ЗФП) [7; 8] тощо. У цьому контексті доводиться констатувати, що на сьогодні експериментальні пошуки вітчизняних учених зосереджені на цих питаннях стосовно контингенту основних медичних груп. Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, у науковій літературі не знайшли достатнього обґрунтування й належного аналізу питання інституційних трансформацій ЗФП та РП у СМГ. Аналіз теоретичного доробку щодо означеного дав змогу з'ясувати недостатність уваги щодо цих питань стосовно студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Комплексне дослідження питань оцінювання показників параметрів працездатності в процесі фізичного виховання стосовно контингенту цих груп дуже дискретне, що значно ускладнює виявлення закономірних тенденцій у цьому ракурсі. Водночас аналітичний аналіз наукової й методичної літератури дає підставу констатувати, що визначення ефективності занять із фізичного виховання студентів СМГ уключає й дослідження динаміки працездатності, оскільки саме його результати відображають рівень психофізичного стану організму та можуть вважатися критерієм ефективності курсу [1; 2; 5; 6].

У численних працях авторитетних фахівців галузі вказано на тісний взаємозв'язок між рівнем ЗФП і РП, які певною мірою детерміновані рівнем фізичної підготовленості й психофізіологічними механізмами забезпечення професійної готовності студентів [4–8]. Відповідно, рівень працездатності – один з основних показників психофізичного стану та його інформативний індикатор, а підвищення РП ґрунтується на психофізіологічних механізмах, які вдосконалюються при підвищенні ЗФП [7]. Саме тому достеменна оцінка означених параметрів, їх динаміки в ході курсового навчання й оптимальне використання отриманих результатів створюють передумови для формування корекційних педагогічних впливів відповідно до динаміки змін для забезпечення ефективності курсу фізичного виховання в освітніх закладах.

Зважаючи на все вищевикладене, очевидно, що необхідність дослідження інтегрального стану працездатності в процесі фізичного виховання СМГ, із практичного погляду, визначається значущістю надходження та вивчення достовірної інформації на певному етапі занять для підвищення їх ефективності. При очевидній теоретичній і практичній значущості вищезначених питань вони нині практично не досліджені, що й обумовило вибір напряму й теми дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку параметрів РП та ЗФП студентів СМГ НУ «Львівська політехніка» під час навчання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовували такі методи дослідження, як загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз та синтез) і методи отримання емпіричних даних (педагогічний експеримент, педагогічне тестування (тест Е. Ландольта) [3]; розрахунковий метод оцінки ЗФП [5]); математичні методи обробки цифрових масивів).

Відповідно до визначеної мети дослідження проведено на базі кафедри фізичного виховання НУ «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. У ньому взяли участь 160 студентів (однакова кількість дівчат і хлопців). На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду, усі студенти досліджуваної вибірки, скеровані до СМГ.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження РП як найважливішого показника активності особистості припускає використання найрізноманітніших психологічних і фізіологічних методик, оскільки явище працездатності вкрай неоднозначне за механізмами й проявами [7]. Як базова психофізіологічна характеристика РП – найбільш важлива та універсальна якість, високий рівень якої забезпечує успішність практично будь-який цілеспрямованої діяльності. Для дослідження її динаміки в процесі курсу фізичного виховання студентів СМГ використано тест, який дає змогу оцінити такі її параметри, як продуктивність, швидкість, точність, витривалість [3].

ЗФП трактується як характеристика резервів організму, що обумовлюють їхню готовність проявляти максимум потенційних можливостей виконати фізичну роботу в межах зворотних функціональ-

них змін. Її рівень залежить від індивідуальних психофізіологічних ресурсів, ступеня їх тренуваності або виснаженості. Останнє обумовлене мірою розвитку фізичної підготовленості, можливостями кардіореспіраторної й кисневотранспортної систем. З урахуванням останнього обрано метод, який дає змогу побічно оцінити інтегральну ЗФП на основі дослідження інформативних параметрів функціональних резервів організму [6].

Дібрані тести вважаються багатофакторними, стандартизованими та низьковимогливими з високим рівнем автентичності, придатними для використання за потребою на тій самій вибірці, що не вимагають спеціальних умов проведення. Вони є інформативними методиками експрес-оцінки, що дали змогу формалізувати інтерпретацію результатів дослідження.

Комплексний моніторинг параметрів означеного здійснено за операційно-процесуальним критерієм: проведено контрольні вимірювання, узагальнено результати на основі кількісного оцінювання інформації, що відображає стан досліджуваних параметрів. Нульовою гіпотезою передбачено, що результати, узяті з генеральної сукупності вибірки, підлягають дії однакового закону розподілу, а розходження мають випадковий характер. Результативність виконання тестових завдань студентами досліджуваної вибірки до та після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ розраховано й представлено їхні середні показники (табл. 1). У більшості випадків рівень вірогідності змін виявився доволі високим.

Приставаючи до аналітично-конструктивного аналізу отриманих результатів, насамперед зазначимо, що в цьому разі досліджено працездатність нервової системи, тобто базову, первинну працездатність, яка є основою будь-якої діяльності. Її особливості проявляються в нашому дослідженні побічно, через діяльність, суть якої полягає в сприйнятті та переробці інформації відповідно до чітко обумовлених правил. Яку міру зусиль здатна виявити нервова система досліджуваної вибірки студентів, яка довго вона може працювати, не втомлюючись, – від цього залежатиме ефективність і стиль не тільки професійної діяльності, але і їхньої життєдіяльності в цілому [4].

Таблиця 1

Показники параметрів працездатності студентів СМГ Національного університету «Львівська політехніка» (n – 160)

Досліджувані параметри та одиниці вимірювань		На початку курсу						По закінченню курсу			Достовірність розбіжностей
		X	S	S ²	V	Mo	Me	X	S	%	p
S (y. o.)	X	0,92	0,10	0,01	37,3	0,86	0,93	0,93	0,13	1,08	>0,05
	Д	0,94	0,09	0,01	41,2	0,90	0,93	0,94	0,10	0	>0,05
S (бали)	X	5,57	0,015	0,0002	37,2	5,29	5,62	5,61	0,02	1,1	>0,05
	Д	5,59	0,018	0,004	41,2	5,27	5,71	5,60	0,02	0,01	>0,05
Pт (y. o.)	X	210,11	17,1	224,7	40,5	207,7	209,9	210,8	18,22	0	>0,01
	Д	227,17	22,3	221,8	44,1	224,8	225,8	229,9	20,7	1,2	>0,05
Kр (%)	X	12,45	2,47	5,6	39,3	11,23	12,31	12,59	2,81	1,1	>0,05
	Д	10,09	2,33	4,1	42,4	9,45	10,11	10,11	2,45	0	>0,05
At (y. o.)	X	0,87	0,012	0,02	35,2	0,79	0,88	0,88	0,022	1,01	>0,01
	Д	0,90	0,017	0,01	40,7	0,82	0,91	0,91	0,013	1,11	>0,05
Ta (%)	X	12,2	2,03	5,2	40,1	11,4	12,3	12,4	2,15	1,9	>0,05
	Д	11,1	1,89	4,7	33,2	10,2	11,3	11,4	2,01	2,7	>0,05
P (y. o.)	X	86,43	17,33	29,1	41,2	84,1	86,1	87,21	19,4	0,5	>0,01
	Д	80,12	12,17	26,3	34,6	79,5	81,1	82,24	11,8	2,5	>0,05
E (%)	X	10,3	1,82	4,8	33,2	9,4	10,4	10,5	1,69	1,9	>0,05
	Д	13,3	12,1	6,2	38,7	12,2	13,4	13,2	11,8	0,7	>0,05
KРП (%)	X	71,2	4,9	25,5	41,2	69,2	72,1	71,8	4,1	0,8	>0,01
	Д	68,1	3,9	21,6	36,9	66,2	70,1	69,1	4,8	1,4	>0,05
ЗФП (y. o.)	X	365,4	29,7	945,3	47,1	412,8	366,5	353,6	36,1	2,2	>0,05
	Д	342,7	23,1	932,1	37,4	401,4	343,5	348,1	29,4	1,6	>0,05

Умовні позначення: S – показник швидкості переробки інформації, Pт – показник середньої продуктивності, Kр – коефіцієнт витривалості, At – показник середньої точності, Ta – коефіцієнт точності, P – показник надійності, E – коефіцієнт виснаги, KРП – інтегральний коефіцієнт розумової працездатності, ЗФП – показник загальної фізичної працездатності.

Аналізуючи статистичні дані стосовно отриманих індексів РП, згідно зі шкалами їхньої оцінки, констатуємо середній рівень розвитку досліджуваних параметрів у студентів СМГ. Вважаємо, що такі результати цілком закономірні, зважаючи на наявність відхилень у стані соматичного здоров'я студентів СМГ. Зазначене, можливо, спричинено функціональними відхиленнями в стані нервової системи (наявність невротичних станів тощо) та впливом індивідуально-типологічних особливостей, обумовлених наявністю відхилень у стані соматичного здоров'я.

Інтерпретація досліджених часткових параметрів РП характеризує її якісну своєрідність і дає ґрунтовну інформацію для формування висновків. Крім того, поєднання окремих показників уможливорює орієнтовне судження про інтегральний рівень РП (КРП), установлений у проведеному емпіричному дослідженні студентів СМГ вибірки, яка на момент проведення експерименту перебувала на «середньому» рівні. Такі значення коефіцієнта характеризуються спеціалістами як доволі опосередковані, а відсутність позитивної динаміки протягом курсу занять, певною мірою, свідчить про зниження енергетичних і регуляторних процесів у ЦНС протягом навчання [7].

Хлопці характеризуються вищими якісними показниками витривалості та працездатності, порівняно з дівчатами ($p < 0,05$), у дівчат – відповідно, кращі результати в продуктивності й точності виконання роботи. Зважаючи на статеві аспекти індивідуального онтогенезу, які характеризуються певною інтенсивністю розвитку функцій фізіологічних систем, отримані результати цілком обґрунтовані, оскільки функціональна організація РП залежить від статі [4].

Характерна особливість проведеного аналізу – наявність доволі високого коефіцієнта варіації в досліджуваних тестових випробуваннях, який характеризує діапазон відмінностей. Показники коефіцієнта варіації в межах «значне варіювання» за всіма досліджуваними характеристиками свідчать, що стабільність результатів у досліджуваній вибірці студентів нижча від метрологічних норм надійності. Коефіцієнти варіації такого рівня, на наш погляд, можуть бути спричинені різними чинниками, зокрема різними типологічними особливостями студентів, обумовленими належністю до різних нозологічних груп.

Низький рівень ЗФП ($< 0,375$) спостерігали в 100 % досліджуваної вибірки студентів на початку занять. Зниження рівня ЗФП молоді прослідковуємо в статевому аспекті, а саме: у хлопців рівень досліджуваного параметра вищий, ніж у дівчат ($p < 0,001$). Зниження ЗФП в останніх до критичних величин, очевидно, пов'язано з тими розладами здоров'я, в основі яких – збої у вегетативній та ендокринній ланках регуляції гомеостазу. При цьому зазначимо, що відносні величини в рівні ЗФП студентів різних нозологій значно нівелюються. Загалом, наприкінці дослідження середні показники ЗФП у студентів досліджуваної вибірки характеризується відсутністю позитивної тенденції, практично не зазнали змін і відповідають низькому рівню.

Отже, аналітичний аналіз отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження визначає необхідність конкретних, цілеспрямованих корекційних впливів у процесі фізичного виховання студентів СМГ. А оскільки згідно з даними дослідників РП і ЗРП значною мірою детерміновані рівнем фізичної підготовленості [6–8], то це дає змогу спрямовувати навчальний процес на розвиток та корекцію досліджених параметрів.

Наша робота уможливила висновок, що питання контролю рівня працездатності студентів СМГ та її корекції з використанням конкретної форми рухової активності залишаються фрагментарними, недостатньо вивченими й необґрунтованими. Водночас вважаємо, що результати тестів доцільно використовувати в якості діагнозу її рівня. Незважаючи на те, що корекція стану працездатності відбувається за загальними онтогенетичними закономірностями (аналіз кореляційних матриць доводить, що показники РП мають складну, динамічну опосередковану залежність від показників ЗФП через механізми діяльності мозку під час розумової праці [7]), структура та складність формування працездатності дають змогу за допомогою пошуку ефективних засобів коректувати механізми її формування у фізкультурній діяльності студентів СМГ. Відповідно, отримана інформація вивчення динаміки РП і ЗФП протягом курсу фізичного виховання є необхідною передумовою створення підґрунтя ефективної взаємодії суб'єктів навчально-оздоровчого процесу фізичного виховання студентів СМГ у формі особистісно орієнтованої антропної технології.

Висновки. Достеменно оцінка стану РП та ЗФП студентів СМГ і встановлення динаміки в процесі курсу фізичного виховання – неодмінні умови забезпечення ефективності керування навчально-оздоровчим процесом й інформативною ланкою оцінки дієвості цього процесу.

За допомогою аналітичного аналізу результатів емпіричного дослідження динаміки параметрів РП і ЗФП студентів СМГ під час навчання встановлено, що дійсний рівень досліджуваних параметрів до закінчення академічного навчання у ВНЗ характеризується відсутністю позитивної динаміки. Отже, організація навчального процесу з фізичного виховання в СМГ ВНЗ не сприяє підвищенню рівня працездатності.

Підтверджено численні емпіричні дані щодо перманентності взаємозв'язку ЗФП та РП, що уможливило встановлення обґрунтованих способів підвищення останньої в студентів СМГ, цілеспрямовано впливаючи на їхню рухову активність методами фізичного виховання.

Отримані матеріали проведеного експерименту підтвердили та деталізували припущення щодо значущості контролю РП і ЗФП студентів СМГ для комплексної оцінки стану їхнього здоров'я й підвищення дієвості керування процесом фізичного виховання у ВНЗ. Однак вважаємо, що отримані висновки щодо резервів керованості дієвості фізичного виховання на основі діагностики працездатності потребують оновлення та подальшої наукової розробки для забезпечення ефективного управління оздоровчим процесом у СМГ.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні динаміки нейродинамічних функцій у студентів СМГ у процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Джерела та література

1. Блавт О. З. Концептуальні аспекти системи контролю у фізичному вихованні спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт // Молода спортивна наука України. – 2013. – Вип. 13, т. 3. – С. 13–19.
2. Блавт О. З. Содержательная сущность организационного и научно-методического обеспечения системы контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / О. З. Блавт // Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания : монография / [под. ред. А. П. Романчука, И. В. Мороза]. – Одесса : Юрид. лит., 2014. – С. 28–45.
3. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.
4. Коробейніков Г. В. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу / Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров, В. М. Улізько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 68–72.
5. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : [монография] / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. – 144 с.
6. Корягин В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
7. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Мед. газ. України, 1998. – 250 с.
8. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. Т. Кузнецова. – Львів, 2005. – 23 с.

Анотація

Розглянуто питання контролю фізичної та розумової працездатності у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ. Завдання роботи – за допомогою емпіричного дослідження здійснити контроль параметрів працездатності студентів із відхиленнями в стані здоров'я в процесі курсу фізичного виховання. Установлено відсутність динаміки показників досліджуваних параметрів протягом занять, що вимагає доопрацювання щодо вирішення питання вибору конкретного напряму реалізації означених педагогічних завдань курсу фізичного виховання студентів із відхиленнями в стані здоров'я у ВНЗ. Отримана інформація емпіричного дослідження може бути використана для створення підґрунтя ефективної взаємодії суб'єктів навчально-оздоровчого процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у формі особистісно орієнтованої антропної технології.

Ключові слова: студент, спеціальна медична група, контроль, оцінювання, фізична, розумова працездатність.

Оксана Блавт. Перманентність взаємозв'язку фізической и умственной работоспособности в системе контроля студентов специальных медицинских групп. Рассмотрены вопросы контроля физической и умственной работоспособности в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов. Задача работы – эмпирическим исследованием осуществить контроль параметров работоспособности студентов с отклонениями в состоянии здоровья в процессе курса физического воспитания. Установлено отсутствие динамики показателей исследуемых параметров в течение занятий, что требует доработки по решению вопроса выбора конкретного направления реализации указанных педагогических задач курса физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья в вузах. Полученная информация эмпирического исследования может быть использована для создания основы эффективного взаимодействия

субъектов учебно-оздоровительного процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп в форме личностно-ориентированной антропной технологии.

Ключевые слова: студент, специальная медицинская группа, контроль, оценка, физическая, умственная работоспособность.

Oksana Blavt. The Permanence of the Relationship of Physical and Mental Health in the Control System of Students' in Special Medical Groups in Universities. The control of physical and mental health in physical training in students' physical education in special medical groups in universities is considered. The task of the work – an empirical study to exercise control dynamics parameters performance of students with disabilities in the state of health in the course of physical education. The dynamics of the studied parameters during training, needs some work to address the issue of choice of a particular direction of the implementation of these pedagogical objectives of the course of physical education of students with disabilities in the state of health in schools the absence. The information obtained of empirical research may be used for effective interaction between the subjects of teaching and healing process of physical education of students of special medical groups in the form of person-centered anthropotechnologycan be used to create a basis.

Key words: student, a special medical group, control, evaluation, physical and mental performance.

УДК:796.011.3-053.67:159.947.5

Наталія Голованова

К вопросу о мотивации, побуждающей учащуюся молодежь заниматься физической культурой и спортом

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (м. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. Здоровье молодежи – одна из важных социальных ценностей нашего общества. Сохранять и укреплять его – это и жизненная необходимость, и нравственный долг каждого молодого человека. Здоровый образ жизни – личное, глубокое убеждение человека и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечения благополучия для себя, своей семьи и общества не существует.

Здоровье – это воспитание санитарно-гигиенической культуры и культуры в широком смысле этого слова: воспитание культуры труда и отдыха, потребления, общения, поведения, культуры межличностных отношений.

В жизни молодых людей все более существенную роль играют такие факторы, как недостаточная мускульная и двигательная активность (гиподинамия), избыточное питание, а также психоэмоциональные перегрузки. Наш современник испытывает постоянный моторно-висцеральный голод – недостаток импульсов, поступающих от интенсивно работающих мышц (моторные рефлексy) и внутренних органов (висцеральные). Психоэмоциональная напряженность связана с тем, что нервная система подвергается постоянной перегрузке как здоровыми, возбуждающими эмоциями, так и отрицательными, даже болезнетворными. Возрастает темп жизни, ускоряются сроки «износа» знаний и техники, «стареют» некоторые профессии, быстрыми темпами развиваются наука и культура. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью [1].

Анализ публикаций по этой проблеме. Как отмечают в своей работе В. С. Алексеев, О. И. Жидкова и др., около 50 % случаев смерти приходится на болезни, которые обусловлены, в частности, вредными для здоровья привычками – курением, употреблением алкоголя и наркотиков, слишком калорийной и жирной пищи, а также отсутствием физической нагрузки, реакцией человека на стрессы. Мысль о необходимости поддерживать и укреплять здоровье должна овладеть людьми еще в молодости, когда здоровье нужно укреплять и поддерживать.

Современная цивилизация предлагает молодому человеку для здоровья и долгой жизни больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные психические раздражители, всякого рода стрессы, отрицательные эмоции. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Культ здоровья должен войти в образ жизни с молодых лет. Необходимо, чтобы вошли в быт, образ жизни систематические занятия физкультурой и спортом; правильное,