

учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного процесса вуза.

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студентов, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.).

Таким образом, ориентирование студента на ЗОЖ должно осуществляться через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и деятельностного характера.

А. В. Красуля

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Учебные занятия студентов по физическому воспитанию, проводимые в тренажерном зале, являются одними из самых эффективных по своему воздействию на организм человека. Использование тренажеров позволяет дать нагрузку на любую группу мышц. Однако при этом есть ряд недостатков, которые частично позволяет устранить использование резинового амортизатора:

1. Величина нагрузки при работе на тренажере изменяется в зависимости от веса блоков (5 или 10 кг) и не может быть изменена, к примеру, на 2 кг. Резиновый амортизатор позволяет добиться более гибкого изменения нагрузки за счет увеличения или уменьшения силы натяжения.

2. Плавное увеличение нагрузки при натяжении амортизатора позволяет свести к минимуму риск получения травм, в то время как выполнение упражнений на тренажере вынуждает сразу прикладывать усилия, равные величине отягощения. Этот фактор также делает актуальным использование амортизатора в посттравматический период.

3. Резиновый амортизатор может быть использован, в отличие от силовых тренажеров, как отличное средство для развития

гибкости. Для этого сила натяжения амортизатора должна быть использована для растягивания мышц, а не их сокращения.

4. Также амортизатор является отличным средством для развития силовой выносливости, особенно при его использовании в комплексе с тренажерами.

Таким образом, резиновый амортизатор – отличный помощник во время занятий в тренажерном зале. Его грамотное использование позволяет добиться качественного улучшения учебного процесса, а также свести к минимуму риск получения травм.

А. С. Кучеренко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ

Британська система освіти є однією з найпрестижніших у світі. Оксфорд, Кембридж, Лондонська економічна школа та інші – це не просто вищі навчальні заклади, це знак якості, це бренд.

Фізичне виховання є дуже важливим аспектом виховання студентів у Великій Британії. Британські фахівці відмічають наступне: «Діти та студенти – майбутнє нації, тому необхідно приділяти їм дуже велику увагу. Навіть декілька публічних ініціатив, метою яких є пропаганда здорового (активного) способу життя, значно підвищують рівень активності населення Великої Британії, що позначається на поліпшенні здоров'я й самопочуття в цілому».

За останніми даними, лише 30–40% студентів Великої Британії регулярно займаються спортом. Також є дані про погіршення стану здоров'я серед британських студентів, найбільше на це впливають малорухомий образ життя – гіподинамія та шкідливі звички (на жаль, це є загальносвітовою тенденцією), у той час як заняття фізичними вправами є одним із профілактичних заходів у боротьбі з багатьма захворюваннями та допомагає позбавитися шкідливих звичок.

У 2007 році Національним оглядом студентської активності з метою виявлення ставлення до фізичного виховання й спорту