

## ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ НТУ«ХП»

*Арабаджи А.Ю.*

Викладач кафедри фізичного виховання

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Оздоровлення організму у доказовій та комплементарній медицині передбачає комплекс заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної культури людини за допомогою розвиваючих дихальних та рухових тренінгів, активного та пасивного відпочинку, дієтичного харчування [1].

**Метою** розробки та впровадження програми стало не тільки поліпшення стану здоров'я співробітників, а й створення у них стійкої мотивації та потреби у збереженні свого здоров'я та здоров'я оточуючих їх людей.

Програма спрямована на співробітників НТУ«ХП» різного віку та фізичної підготовленості. Вона включає в себе різні види фітнесу, аеробіки, комплекси силових вправ, оздоровчу гімнастику та срейчінг.

Система різного поєднання фізичних вправ включає розминку, основну частину та заключну – вправи на розслаблення. Ці комплекси передбачають роботу з використанням спортивного інвентарю (легкі гантелі, боді бар) та вправи з різною інтенсивністю.

Загальна кількість вправ на занятті складає 20-25 по 12-16 повторень. Підготовча частина комплексу включає нескладні вправи загальнозміцнюючої та коригуючої дії. Темп виконання комплексу – повільний, помірний і середній. Оптимальне дозування вправ – 8-6-4-2 повторень. Основна частина направлена на виконання вправ зі зміцнення опорно-рухового апарату, рук, ніг, м'язового корсету, більшість з яких виконуються в положенні лежачи на спині, на боці та на животі. Темп виконання – повільний. Дозування навантаження залежить від самопочуття і фізичної підготовленості співробітника. В середньому, вправи повторюються 8-16 разів. Всі вправи обов'язково виконуються в обидві сторони. Заключна частина заняття побудована з вправ на розслаблення, що виконуються у вихідних положеннях лежачи на спині, дихальних і спеціальних вправ на відчуття правильної постави.

**Висновок.** Розроблена програма дозволяє підвищити аеробні можливості організму, рівень загальної витривалості та фізичної працездатності співробітників НТУ«ХПІ». Підвищення фізичної працездатності, в свою чергу, супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла і жирової маси, вмісту холестерину і тригліцеридів в крові, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Крім того, регулярне фізичне тренування дозволяє в значній мірі загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем (включаючи затримку і зворотний розвиток атеросклерозу). В цьому відношенні не є винятком і кістково-м'язова система. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією.

**Список літератури:**

1. Ашкинази С.М. Физическая культура, обучение и здоровье (основы самостоятельной тренировки студентов вузов): учеб. пособ. / С.М. Ашкинази, М.М. Бобров, И.А. Воронов. – СПб: ГУП. – 2008. –143 с.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ  
ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП НТУ «ХПИ»  
ПО ТИПАМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

***Жичкин А.Е.***

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания

***Петренко В.И.***

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания

***Федорина Т.Е.***

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания

*Национальный технический университет*

*«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

**Постановка проблемы.** Суть вопроса состоит в том, что не все знают, как правильно питаться и в частности, какие продукты питания