

До складових здорового способу життя належить:

- правильно організований режим дня (зокрема, праці, відпочинку та повноцінного сну), відповідний індивідуальному добовому біоритму кожного студента;
- рухова активність (систематичні заняття будь-якими видами спорту, статистичною та ритмічною гімнастикою, ходьбою або оздоровчим бігом);
- раціонально вибудоване харчування;
- розумне використання будь-яких методів загартовування;
- вміння усувати нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення (різні аутогенні тренування);
- відмова від будь-яких наявних шкідливих звичок.

Фізичні вправи впливають не тільки безпосередньо на той чи інший орган, але і на весь організм в цілому через нервову систему як основний пусковий механізм життєдіяльності. Тому, навіть при невеликих фізичних навантаженнях, об'єктивно помічається поліпшення функцій багатьох органів і систем організму, зокрема функцій м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної системи.

У процесі занять фізичними вправами студенти виховують в собі стійкість, витримку, здатність керувати своїми діями і емоційним станом, що характерно для здорової людини.

Глибокий аналіз фізичної культури дає зрозуміти те, що вона має великі потенційні можливості у формуванні всебічно розвиненої особистості.

На сьогоднішній день, формування здорового способу життя майбутнього фахівця залежить від його прагнень, поставлених цілей, розвитку з урахуванням його особистого ставлення до змісту занять, засвоєння норм і способів діяльності. Фізична культура є засобом формування здорового способу життя тільки в тому випадку, якщо вона є улюбленим заняттям кожного студента.

Отже, фізичне виховання у ВНЗ є фундаментальною частиною оздоровлення студентів. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу здобуття вищої освіти, в той же час, спрямоване на вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я студентів. Ми дійшли висновку, що саме перспективним, доступним і ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питаннях здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів є всебічне використання засобів фізичного виховання, як основного фактора ліквідації недоліків у фізичному розвитку цих студентів. Воно є найбільш перспективним, доступним і ефективним напрямком для зміцнення фізичного стану студентів, провідним компонентом здорового способу життя.

*Науковий керівник: Старостіна К.В.,  
викладач*

УДК 796.032.712 (043.2)

**Соколова А.В., Юхимчук М.В.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **УКРАЇНЦІ В ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ЗИМОВИХ ІГРАХ 2018**

Паралімпійські ігри доволі відомі для загалу. В них братимуть участь люди з обмеженими можливостями. Історія цих змагань бере початок ще з середини