

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

Ковальова Т. М.

Університет Ушинського, Україна

У сучасному житті кожній людині потрібні певні знання, вміння і навички у різних галузях діяльності. Для збереження здоров'я необхідно оволодівати знаннями також і в галузі фізичної культури. Спорт є загальновизнаною матеріальною і духовною цінністю суспільства і кожної людини окремо. І тому сьогодні існує дуже багато галузей людської діяльності, які безпосередньо чи опосередковано пов'язані зі спортом. Тому дуже важливим є залучення дітей до занять фізичною культурою ще з дитинства. З віком вона повина стати їх буденністю. Загальновідомо, що фізична культура значно впливає на людину як фізично, так і духовно. Вона націлена на зміцнення здоров'я, поліпшення фізичних здібностей людини, а також на застосування цих здібностей відповідно до потреб суспільства.

Головними елементами фізичної культури є фізичні вправи, а також загартовування організму, гігієна праці та побуту, і багато іншого. Володіючи і активно використовуючи фізичні вправи, людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, вона всебічно вдосконалюється. Тому в усьому світі спостерігається спрямованість на підвищення ролі фізичної культури. Однією із основних цілей держави є залучення молоді до занять фізичною культурою і формування у неї бажання дотримуватися здорового способу життя. Адже здорова молодь – це основа суспільства та держави. І важливо, щоб молодь була працездатною. А ця працездатність визначається фізіологічними, фізичними і психофізичними особливостями. До фізіологічних особливостей відносяться стан серцево-судинної, дихальної, м'язової, ендокринної та інших систем, а фізичні – це рівень розвитку витривалості, сили, швидкості рухів та ін. Тому значення фізичної підготовки студентів дуже важливе і воно підвищується з кожним роком.

Відповідно до державного освітнього стандарту вищої професійної освіти фізична культура є обов'язковою дисципліною гуманітарного освітнього циклу [1, с. 17]. Вона містить теоретичний, практичний і контрольний навчальний матеріал, який регламентується державною навчальною програмою для ВНЗ [2]. Теоретичні відомості передаються в бесідах, на лекціях і на практичних заняттях, а також шляхом самостійного ознайомлення студентами з навчальною та додатковою літературою. Цей теоретичний матеріал формує у студентів науково-практичні знання, які допомагають їм краще зрозуміти природні і соціальні процеси взаємодії фізичної культури суспільства і особистості. Практичні знання допомагають в особистісному розвитку і самовдосконаленні.

Окрім того, передбачаються позанавчальні форми занять, такі як секції, заняття у спортивних організаціях, фітнес-клубах, масові оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи.

Основною функцією яку здійснює фізична культура у ВНЗ є придбання обов'язкового і необхідного рівня фізичної підготовленості особистості. Зміцнення здоров'я і підготовка до професійної діяльності є одним із головних завдань. Але не менш значними є розширення ерудиції студентів у галузі фізичної культури, активне використання отриманих ними знань і вживання їх на практиці. Щоб досягти головну мету фізичного виховання – сформувати фізичну культуру особистості, вирішуються такі завдання, як формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби до регулярних занять спортом. Фізичні навантаження у ВНЗ відповідають віку, статті та індивідуальним можливостям (стану здоров'я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості) студентів. Поетапне нарощування інтенсивності, обсягу фізичних навантажень і часу тренувального заняття; раціональне чергування навантажень з інтервалами відпочинку; повторення різних за характером фізичних навантажень протягом більш тривалого часу (тижнів, місяців, років) – все це має враховуватися під час навчального процесу.

Навчальна діяльність студентів відрізняється регулярним переключенням усіляких форм розумової діяльності (лекції, семінари, практичні та лабораторні заняття та ін.). У ході розумової діяльності характерне робоче положення – сидючи за столом. У такому положенні, при зігнутих ногах, руках, тулубі і шиї, стані, з трохи нахиленими вперед головою, кров розподіляється по органах і тканинах дуже нерівномірно, можуть виражатися несприятливі застійні явища у мозку, черевній порожнині, порожнині тазу, в ногах. Тому дуже важливо, щоб у студентів була рухова активність. Під час здійснення фізичних вправ у корі великих півкуль мозку виникає «домінанта руху», яка сприятливо впливає на стан м'язевої, дихальної та серцево-судинної систем, активізує сенсорномоторну зону кори, збільшує тонус усього організму [1, с. 165]. Таким чином, систематичні заняття сприятимуть профілактиці захворювань.

Не менш значним є вплив фізичної культури і на інтелектуальний розвиток. При руховій активності процес мислення виконує функції природного контролера і регулятора рухів. Всі три 634 види взаємозв'язку між думкою і дією в певній мірі впливають на розвиток творчих здібностей людей, які займаються спортом [3, с. 34].

Заняття фізичною культурою – це спілкування в колективі, під керівництвом викладача. І саме в цьому спілкуванні формуються особистісні якості, зміцнюється воля, виробляється дисциплінованість, формується звичка із дотримання норм моральної поведінки.

За допомогою занять фізичними вправами забезпечується гармонійний розвиток фізичного стану організму, формуються і виховуються моральні та фізичні якості, які необхідні майбутнім фахівцям в будь-якій сфері діяльності. У фізкультурному вихованні та освіті молодого покоління головним має стати

формування та закріплення у свідомості потреби і мотивації у постійній турботі про своє здоров'я. Здоров'я – основний фундамент кожної особистості, а здорова молодь – фундамент нашого суспільства, і держави взагалі.

Література

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента : учебник для вузов // М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. – М. : Гардарика, 2000. – 385 с.
2. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 67-71.
3. Николаев Ю.М. : Теория физической культуры : функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 456 с.