

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розпутній Олександр Петрович, Данилюк Валерій Михайлович,
Національний університет харчових технологій

Актуальність. Майбутнє незалежної України, її соціальне — економічний, науковий, культурний розвиток, значною мірою залежить від рівня підготовки фахівців з вищою освітою в різних галузях народного господарства. Здоров'я студентів, на рівні з їх соціальною зрілістю складає необхідні умови для успішного навчання у вищому навчальному закладі, що у результаті позначається на рівні професійної придатності.

Державною програмою з фізичного виховання студентської молоді передбачено використання до 40% навчального часу на розвиток і вдосконалення тих фізичних здібностей і психофізіологічних якостей, які мають вирішальне значення в процесі виконання майбутніх професійних обов'язків[3].

Фізичне виховання є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності студентів, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, виховання потреб у регулярному та усвідомленому використанні засобів фізичної культури є важливою педагогічною задачею у формуванні здорового способу життя студентів[2].

Метою роботи є дослідження оцінки фізичної підготовленості студентів та аналіз факторів, які формують потреби студентської молоді у здоровому способі життя.

Результати дослідження. За останнє десятиріччя в Україні склалася критична ситуація зі здоров'ям молоді, в тому числі і студентської. Велика частина студентів мають слабку фізичну підготовку та незадовільний стан здоров'я. Здоров'я населення в країні розглядається як найбільша цінність, як головна умова для повноцінної діяльності та щасливого життя людей. На базі міцного здоров'я та доброго розвитку фізіологічних систем організму можливо досягнути високого рівня фізичного розвитку. Фізична підготовка – одна з найважливіших параметрів, яка характеризує стан рухових якостей здоров'я людини[1].

В даний час, абітурієнти, що вступають до вищих навчальних закладів «тестуються» на вступних іспитах тільки інтелектуально, без урахування стану здоров'я та фізичного розвитку. В таких умовах фізична підготовленість особистості нівелюється, у разі чого набір студентів неоднорідний за станом здоров'я.

Методологічною основою нашого дослідження є системний підхід, який дозволив вивчити організм студентів, як цілісну, динамічну систему, що має вікові і біологічні особливості. В процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент констатуючого характеру.

Під час дослідження було проведено узагальнення літературних джерел, педагогічний нагляд, соціологічне опитування студентів, анкетування, був здійснений аналіз методичних особливостей розвитку та вдосконалення професійно-прикладних фізичних здібностей та психофізіологічних якостей майбутніх фахівців. А також була визначена динаміка розвитку спеціальних фізичних здібностей студентів. Дослідження організовано на базі Національного університету харчових технологій з залученням 180 студентів 1-3-х курсів чоловічої і жіночої статі.

Серед факторів, які обумовлюють здоров'я студентської молоді, ключове значення має відношення конкретної людини до свого здоров'я. Розумно організоване здорове життя допомагає молодій людині виконувати намічені плани, успішно вирішувати проблеми, долати перешкоди, навантаження.

Головним мотивом до занять з фізичного виховання у студентів в теперішній час є формальна потреба отримання заліку. У результаті дослідження були отримані певні дані відношення студентської молоді до фізичної активності взагалі і до учбової дисципліни «Фізичне виховання» зокрема[4].

Висновки. Заняття фізичним вихованням у ВНЗ, як практичні так і теоретичні, збільшують інтерес до здорового способу життя, стимулюючи потреби фізичного самовдосконалення, здобуттю навиків, які будуть реалізовані в майбутній професійній діяльності. Студенти у вищому навчальному закладі займаючись один раз на тиждень мають низький рівень рухової активності. Результати дослідження підтверджують необхідність збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання. Необхідно виховувати потребу у студентів в руховій активності, свідомо розуміти, що заняття фізичною культурою – це здоров'я, та частина загальної культури людини.

Список використаної літератури:

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді - К.: Знання України,2004.-81с.
2. Волкова Н.П. Професійно-прикладна фізична підготовка. Навчальний посібник.-П-Х.:1992,-23с.
3. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання - здоров'я нації”, - К.: 2003.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник - 2-е вид., випр./ - Харків: „ОВС”, 2008. - 406 с.