

ВИХОВНА РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості нашої молоді та співгромадян, необхідної для успішної їх трудової діяльності. Перебудова вищої освіти в Україні поставила перед вищою школою завдання докорінного й усебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особи випускника ВНЗ із високою мірою готовності до соціально професійної діяльності. Отже, не викликає жодних сумнівів актуальність здійснення багатобічного дослідження виховних якостей фізичної культури і спорту серед української студентської молоді [5].

Фізична культура і спорт є однією із складових частин загальної культури, вона виникає та розвивається одночасно разом з матеріальною та духовною культурою суспільства [2].

Фізичний і духовний розвиток студентської молоді, органічно доповнює один одного та сприяє підвищенню соціальної активності особи.

Студентський вік має особливо важливе значення. Фізична культура є засобом не лише фізичного оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової і творчої активності молоді, що істотно впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Зокрема, від фізичної підготовленості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців народного господарства багато в чому залежить виконання ними соціально професійних функцій. Постійно зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, різні громадські доручення роблять навчальну працю студентської молоді все більш

напруженою й інтенсивною. Останнє призводить до зменшення рухової активності (гіподинамії), а одночасне збільшення навантаження на психіку, негативно впливає на організм, ускладнює навчання і фізичну підготовку до майбутньої виробничої діяльності.

Потреба належного стану здоров'я і високого рівня працездатності є однією з основних потреб студентської молоді. В останні роки здоров'я студентського контингенту має явно виражену тенденцію до його погіршення. Сучасні складні умови навчання у ВНЗ диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей студентського юнацтва [1].

Малорухомий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. Обмеження рухової активності призводить до того, погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, ослабляється емоційна стійкість, порушується нормальна діяльність найважливіших органів і систем.

Високий і середній рівень рухової активності підвищує резистентність організму і при цьому, фізичний розвиток носить гармонійний характер. Дозовані фізичні навантаження під час навчання у ЗВО в режимі навчального дня, необхідні кожному студенту з урахуванням стану здоров'я. Тільки тривале і систематичне застосування різних фізичних вправ загального та спеціального характеру, наростаюча тренуваність, адекватна функціональним можливостям організму, в кінцевому підсумку можуть забезпечити адаптацію організму до навантажень і призвести до ліквідації захворювань [4].

Діапазон можливостей у вдосконаленні фізичної природи людини практично безмежний. У процесі теорії та практики розглядають спосіб життя студентської молоді як систему основних видів діяльності, яка пов'язана з підготовкою фахівців висококваліфікованої розумової праці з доброю фізичною підготовленістю, за допомогою якої розкриваються характер і міра активності молоді, міра реалізації соціальних функцій [3].

У процесі фізичної культури і спорту здійснюється морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування потреби у

підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, поліпшення його життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок, умінь і знань, побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури і спорту; створення умов повної реалізації творчих здібностей студента; моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів під час процесу, організованого з урахуванням сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій. Ряд авторів наголошують, що виховання відповідального ставлення до людського здоров'я є одним з пріоритетних завдань системи освіти України [2].

Отже, фізична культура і спорт у ЗВО, є:

- невід'ємною частиною способу життя студентської молоді, співробітників, викладачів;
- сферою задоволення необхідних потреб в руховій діяльності, що дозволяє цим особам як найповніше реалізувати свої фізичні можливості.

Крім того, вони грають в одну з найважливіших ролей у вирішенні проблеми раціонального використання вільного часу. Важливо, щоб держава виступала, насамперед, координаційним суб'єктом і всіляко сприяла виконанню вищенаведених якостей фізичної культури і спорту у ЗВО, а суспільство здійснювало за цим контроль.

Список використаних джерел

1. Волкова Л.М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография / Л.М. Волкова, В.В. Евсеев, П.В. Половников. – [2-е изд]. – СПб.: СПб ГПУ, 2013. – 151-154 с.
2. Волкова Н. П. Педагогика : учеб. пособие / Н. П. Волкова. : К. : Академвидав., 2007. – 610-611с.
3. Довгенько Ю.І. Програмноцільове управління матеріальнотехнічної базою олімпійського та параолімпійського спорту в Україні: автореф. дис. к. фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Ю.І. Довгенько; НУФіС України.- К., 2006
4. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Завидівська Н.Н., та ін. – К.: УБС НБУ, 2012. - 270 с

5. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Наукові праці ЧДУ ім. Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія". Сер.: Педагогіка. - 2012. - Вип. 187. – 42-46 с.