

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СКЛАДОВА ЗМІЦНЕННЯ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**
PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A COMPONENT OF
STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENT YOUNG PEOPLE

Топчієва Г.О.

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

Topchieva A.A.

Kiev, Ukraine, National University of Food Technologies

Abstract. In the article the importance of physical education and sport to promote health and proper physical development of students. Physical education in higher education is a teaching process that aims at promoting healthy, prepared physically and socially active students. A positive attitude to physical culture and sports activities - an important element of physical education students.

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт представляють собою самостійний вид людської діяльності, значення яких в розвитку суспільства достатньо високе, регулярні заняття фізичною культурою і спортом впливають на формування особистості як суб'єкта загальносуспільних відносин, здатного витримувати великі фізичні та психологічні навантаження, а відтак бути конкурентноспроможним на ринку праці. У даному аспекті зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ, розвиток фізичного потенціалу і фізичної культури студентів є вкрай актуальним і необхідним.

Фізична культура і спорт є важливим соціальним феноменом, що впливає на основні сфери життєдіяльності суспільства, на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, естетичні цінності й здоровий спосіб життя людей [3, с.87]. Навчальні заняття з фізичної культури і спорту необхідні для всіх, тому, що сучасні умови життя призводять до неминучого зниження рухової активності, розумової та фізичної працездатності. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення й студентської молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я є визначальним чинником у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді [7, с.122].

Аналіз останніх публікацій. Нова сучасна освіта повинна визначати нове культурологічне та гуманітарне мислення як студентів, так і викладачів

вищих навчальних закладів. Студентське життя – це етап становлення людини, пов'язаний із періодом розквіту його фізичних і духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості й розуміння важливості власного інтелектуального та фізичного розвитку. У даний час молоді необхідно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, а й прикладними навичками такими як: гнучкість і здатність працювати в команді; самостійність і вміння вирішувати проблеми; витривалість, мобільність, швидкість реакції; культурна й інтелектуальна компетентність на чому одностайно наголошують провідні науковці (Вайнер Э.Н., Матвеев Л.П., Пальцев М.А., Паффенбаргер Р. С., Стригин В.В. та ін.).

Зокрема, Стригин В.В. констатує, що фізична культура і спорт сприяє вирішенню завдань для зміцнення здоров'я студентської молоді, всебічного розвитку фізичних й духовних сил, підвищення працездатності студента. Вчений проводить думку про те, що в процесі заняття фізичною культурою та спортом здійснюється морфологічне й функціональне удосконалення організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових вмінь, навичок, спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента [9, с. 93].

Фізичні вправи впливають на продуктивність роботи, на чому наголошує Пальцев М.А. Науковець переконаний, що вони сприяють високій активності студентів, регулярні заняття видами спорту й фізичними вправами, правильне використання їх у процесі навчання сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності студентів, удосконалення ряду необхідних їм якостей – глибини мислення, комбінаторних здібностей, оперативної, зорової та слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій, до того ж фізична культура і спорт є важливим чинником зниження рівня захворювань й травматизму [5, с.41].

Мета роботи. Заняття фізичною культурою і спортом як складова зміцнення здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження. У вищих навчальних закладах навчальний процес передбачає не тільки навчання та виховання, а й оздоровлення студентів. Фізична культура і спорт представляють собою засоби створення

гармонійної особистості, які допомагають мобілізувати фізичну, нервово-емоційні й морально-вольові ресурси організму з метою поставлення завдання, покращують й підвищують працездатність і дисциплінованість, сприяють потреби у зміцненні здоров'я [2, с.35]. Заняття фізичною культурою і спортом у вільний час студентів сприяють розвитку здоров'я студентської молоді й всебічного розвитку за допомогою занять різних видів спорту (баскетбол, волейбол, футзал, бокс, настільний теніс) як ефективного засобу оздоровлення, виховання, соціальної адаптації й системи розвитку особистості кожного студента [1, с.153].

Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал, майбутні творці матеріальних і духовних придбань країни, а в теперішній час – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері, і тому вони мають нести потенціал здоров'я майбутніх поколінь, тому збереження і поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності. Стан здоров'я студентської молоді пов'язаний з рядом факторів, серед яких погіршення екологічного середовища, поширення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркоманія, інтернет-залежність), що в свою чергу сприяє гіподинамії, виникненню сколіозу, погіршенню зору. Разом із тим, підвищення розумових та психічних навантажень, зменшення фізичної активності, активізують появу нових інфекційних захворювань, зменшення вольового контролю поведінки. Вирішення цих проблем пов'язане, в першу чергу, із підвищенням свідомого відношення студентської молоді до зміцнення свого здоров'я.

Організм людини у ході еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність необхідна з раннього дитинства до глибокої старості. Сама людина, всі її органи й системи тисячоріччями формувалися в результаті руху. Однак, за останні сто років умови життя людини кардинально змінилися. Технічний прогрес призводить до того, що енергію, яку людина має витратити на трудову діяльність, зараз 92 % виконують автоматичні машини.

З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття [4,с.32]. Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм — нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок.

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров'я, підвищити працездатність. Активне використання студентами різноманітних фізичних вправ буде сприяти поліпшенню фізичного стану і рівню фізичної підготовленості, показників фізичного здоров'я. Роль рухової активності в зміцненні здоров'я правомірно розглядати як прагнення особистості до гармонічного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності. Фізична активність проявляється у використанні в повсякденному житті різних засобів фізичної культури і спорту. У зв'язку з тим, що спорт вищих досягнень носить професійний характер, основна увага в навчальних закладах повинна приділятися оздоровчій фізичній культурі з врахуванням особистості студента.

Студентська молодь недооцінює вплив позитивних та негативних думок на своє життя. Звичка дивитися на світ з негативного боку дуже небезпечна і, передусім, для здоров'я самої людини. Заняття фізичними вправами формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я. Здоров'я – це життєздатність у її суб'єктивному сприйманні. Суб'єктивне сприймання завжди емоційне і визначає пріоритетність мотивів поведінки, прагнення до фізичного й

душевного комфорту, відчуття задоволення, насолоди, щастя. У величезному комплексі поведінкових впливів на життєдіяльність виділяються три основні фактори, що відіграють винятково важливу роль: соціальний (взаємодія між людьми, що формують різноманітні оздоровчі та анти-оздоровчі ефекти); внутрішня налаштованість людини, що викликає різні дії на організм; рухова активність, яка здатна суттєво розвинути та зміцнити потенціал здоров'я.

Студентська молодь повинна знати, що нелегко бути фізично активними, надмірна маса тіла містить генетичний компонент, для деяких людей характерна вища інтенсивність процесів обміну, незалежно від генетичної спадковості, необхідно підтримувати баланс між споживанням та витратами енергії. Захисну дію занять фізичними вправами, відповідно до сучасних уявлень, слід розглядати як прояв важливого оздоровчого “ефекту відтворення” дефіциту життєво важливого впливу рухової активності. Дослідження підтверджують, що навіть одноразове виконання фізичних вправ суттєво поліпшує функціональний стан та самопочуття людини, яка відчуває рухову недостатність [6,8].

Отже, викладачі вищих навчальних закладів повинні намагатися зробити кожного студента, активним учасником зміцнення його власного здоров'я, формуючи відповідальне ставлення до здорового способу життя. Навчання зміцненню здоров'я студентської молоді повинно бути системним та сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей майбутніх спеціалістів [10, с.8].

Висновки. Складовою збереження здоров'я майбутніх спеціалістів є спонукання кожної особистості студента до здорового способу життя, базованого на раціональній організованості, активності, працьовитості, загартовування і захисту від несприятливого впливу навколишнього середовища, що надає змогу майбутньому фахівцю до глибокої старості зберігати фізичне, психічне і моральне здоров'я. Фізична підготовка студентів є одним з головних завдань вищих навчальних закладів. Таким чином, заняття студентської молоді фізичною культурою і спортом під час навчання у ВНЗ сприяє підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців,

збереженню і зміцненню здоров'я студентів, всебічній фізичній підготовці студентів, вихованню у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – с. 270
2. Вайнер Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Валеология. – 2003. - №2. – с. 35-40
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – Изд-во 4-е – СПб.: Лань, 2004.- с.159
4. Основи спортивного тренування. Л.П. Матвеев – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – с. 280
5. Пальцев М.А. Образование и здоровье студента / Высшее образование сегодня. – 2002. - №11. – с. 35-44
6. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э.В. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – с. 319
7. Пехота О.М. Освітні технології : навчально-методичний посібник / [О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК., 2002. – с. 255
8. Працездатність та здоров'я людини: навч.-метод. посіб. / за ред. І. П. Пістуна. – Л. : Афіша, 2003. – с. 279
9. Стригин В.В. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: монография / В.В. Стригин, А.Ю. Петров. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – с. 171

