

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Ванюк Д.В.

кандидат наук з фізичного виконання і спорту,

доцент кафедри,

Запорізький національний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Здоров'я людини є найважливішою цінністю життя. Його не можна купити ні за які гроші, його потрібно оберігати і охороняти, розвивати і вдосконалювати, покращувати і зміцнювати. Формування основ здорового способу життя, а також дбайливе ставлення до свого здоров'я протягом усього життя, є основою існування людини.

За останні роки дуже змінився труд студента на тлі зниження фізичної активності. Частка фізичного труда зменшується, а розумового – зростає. Студенти під час своєї навчальної діяльності, як правило, не отримують необхідної рухової активності та фізичного навантаження. Але без належного фізичного навантаження людина в обов'язковому порядку зіткнеться з проблемами гіпокінезії, гіподинамії, адинамії і т.д. Це означає, що об'єктивні обставини будуть примушувати людину звертатися до фізичної культури і спорту.

Період навчання у вищій школі – складний і досить тривалий процес, який має ряд характерних особливостей і висуває високі вимоги до пластичності психіки і фізіологічних функцій організму студентів. При вступі до вищого навчального закладу у абітурієнтів відбувається порушення життєвого стереотипу. Початковий період навчання грає істотну роль у розвитку адаптаційно-компенсаторних механізмів. Від нього залежить подальший стан здоров'я студента.

Лекції та семінари, практичні та лабораторні заняття, практика, залікові та екзаменаційні сесії – займають основний час ставлення як особистості майбутнього фахівця вищої кваліфікації. Все це вимагає від студентів не тільки гарної ерудиції та підготовленості, а й великої зосередженості, високої працездатності, гарного, міцного і стабільного здоров'я, надзвичайної націленості і прямого використання всіх своїх

резервів, навичок і умінь для вирішення всіх основних завдань і проблем.

Вихід з даної ситуації один-необхідно формувати у студентської молоді поняття правильного здорового способу життя (ЗСЖ). Молодь не завжди має необхідні знання та переконання, щоб свідомо обирати певний образ життя. Інколи, їм заважають шкідливі звички, закоренілі у побуті той чи іншої родини звички. У цьому сенсі, студент пасивний, але від того, як організована його життєдіяльність, багато в чому буде залежати і його майбутня поведінка. Тому, необхідно забезпечити студентам сприятливі умови для вибору такого образу життя, який сприяє укріпленню та збереженню здоров'я.

На думку А.В. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитація, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу, тому що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя. І від того як викладають, залежить якість знань та отриманих навичок. Складовою частиною здорового способу життя є фізична культура. Якщо студенти не навчаться здоровому способу життя, то, згодом, вони постійно будуть знаходити в своїй освіті та своїй культурі відсутність тих елементів(навичок, звичок, фізичних якостей та особисті якості), які в людини виховує та розвиває лише фізична культура.

На думку багатьох вчених, теорія і практика збереження здоров'я неминуче буде рекомендувати концепцію фізично здорового способу життя. Найважливішим елементом якої, по прогнозами науки, буде цілеспрямоване підвищення життєздатності систем і функцій організму студента, засобами фізичної культури. Фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартовування, дихання, гігієну і т. д. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу саме в цьому сенсі. Стає очевидним, що фізична культура – це основа і рушійна сила формування здорового способу життя.

Виховання здорового способу життя у студентів – це наше турбота і обов'язок. Слід відзначити, що розуміння ролі фізичної культури, як одного з головних чинників формування ЗСЖ студентів, активізує пошук ефективних педагогічних умов, підходів, технологій для формування ЗСЖ студентів засобами фізичної культури, Викладання фізичної культури треба включати в обов'язковий перелік навчальних дисциплін в навчальних плани усіх спеціальностей, на період всього навчання. При

цьому, до викладання фізичного виховання треба підходити творчо та об'єктивно, розуміючи, що заняття з фізичного виховання – не додаткове навантаження в продовж дня у, а регламентоване емоційне та фізичне розвантаження в сітці навчального розкладу ВНЗ, після напруженої інтелектуальної роботи та нервово-психічних навантажень, під час вивчення інших дисциплін навчального плану.

Не випадково, що, у студентської молоді, прихильністю та повагою користуються лише ті викладачі фізичного виховання, які на культурному рівні і в спеціальній методичній підготовці є цікавими, та обізнаними, можуть дати слушну пораду, мають високу кваліфікацію в конкретному виді спорту та демонструють майстерність в своїй справі.

Саме в такому напрямку необхідно змінювати роботу кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів. Для студентів треба забезпечити можливість займатися конкретними видами спорту, які їх цікавлять та (аеробіка, йога, флай йога, стрейчінг, пілатес, волейболом, баскетболом, кросфіт та ін.), а не лише ті, що пропонує програма для ВНЗ.

Критеріями ефективності системи фізичного виховання в ВНЗ можуть служити:

- підвищення рівня здоров'я студентів (зниження кількості студентів що займаються в підготовчих та спеціальних медичних групах);
- підвищення рівня фізичної підготовленості (за результатами рухових тестів);
- збільшення об'єму та рухової активності (в годинах на тиждень) ;
- збільшення інтересу та мотивації до системних занять фізичними вправами та спортом.

Спорт в житті суспільства виступає як фактор великого виховного значення. Високий ідеал спорту, здоровий дух змагань, наявність умов для нових, більш високих досягнень і прагнення до них молоді роблять спорт важливим засобом фізичного виховання студентів, та стає важливим фактором в формуванні здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
2. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. Київ, 2008. 21 с.

3. Мазурчук О., Ребрина В. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4(20). С. 302–305. URL: <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/635> (дата звернення: 21.10.2020).

4. Паначев В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни. *Международный журнал экспериментального образования*. Москва, 2013. № 4(2). С. 40-45.

5. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи. *Молодой ученый*. 2014. № 20(79). С. 690–692. URL: <https://moluch.ru/archive/79/14054/> (дата обращения: 21.10.2020).

6. Ishchuk O., Tsos A. (2018). Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, vol. 4(44), 21–28. doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>

Герасимчук В.Я.

студентка,

*Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ СТАТИЧНОЇ ПЛОСКОСТОПІСТІ

Літературні джерела вказують, що впродовж останніх років рівень здоров'я дорослого й дитячого населення стає гіршим. Залишається стійка тенденція до збільшення кількості патології опорно-рухового апарату (ОРА) серед дітей та дорослих. На сучасному етапі під статичними деформаціями розуміють типові деформації ОРА, які розвиваються у фізично здорових людей під дією сили тяжіння. Поширеність захворюваності плоскостопістю серед дітей дошкільного віку у теперішній час має тенденцію до збільшення. Зокрема, від 40% до 60% дошкільнят мають патологію стоп статичного типу, а 20 років назад ця частка становила 15-25% [6].

Науково-методична література підтверджує, що сучасна система фізичної терапії дітей з порушеннями ОРА та ортопедичною патологією