ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Артеменко Я.В.
студентка,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ

Фізична культура – це один із найважливіших елементів у житті кожної людини. Вправи завжди позитивно впливають на особистість: її здоров'я, настрій, продуктивність. В умовах сьогодення неможливо не визнати істотну роль людського способу життя у підтримці та зміцненні здоров'я, в якому основна увага приділяється фізичній активності. Фундаментом нашого суспільства та держави є здорове молоде покоління [4, с. 69]. Фізична культура є частиною загальної культури особистості, а також частиною культури суспільства та є набором цінностей, знань та норм, які використовуються суспільством для розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей людини, що особливо важливо для розвитку студентської молоді.

Однією з категорій людей, яким надзвичайно потрібні фізичні навантаження, є молодь, а особливо студентство [4, с. 70]. Як свідчать результати досліджень О. Андрійчук [1], О. Безгребельної [2], Л. Дудорової [3], І. Кенсицької [4], Р. Павлось [2], О. Самчук [1], А. Хомич [1] та ін., система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах України, на жаль, не дає відповідних можливостей в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності.

З цієї причини заняття фізичною культурою стають головним і майже єдиним способом підтримання здоров'я. Фізична культура впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на психологічний стан людини. Сьогодні зв'язок між фізичною культурою та здоров'ям, продуктивністю та працездатністю відчувається особливо очевидно [3, с. 37]. У процесі занять фізичними вправами студенти виховують у собі витримку, стійкість, здатність керувати власним емоційним станом та діями, що характерні для здорової людини. Всебічний розвиток особистості – це розвиток фізичних і духовних сил, та творчих навичок. Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення: сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості у досягненні поставленої мети [3, с. 38].

Державна політика України, щодо формування основ здорового способу життя, визначається послідовністю та цілеспрямованістю. Лише точне розуміння сутності понять здоров'я, культури здоров'я та здорового способу життя, їх цілеспрямоване формування буде сприяти гармонійності особистості, збереженню здоров'я та активному творчому довголіттю. Фізична культура у вітчизняному законодавстві представлена у закладах вищої освіти як освітня дисципліна та найважливіший компонент цілісного особистісного розвитку, важливість якого проявляється у гармонізації духовних та фізичних сил, формуванні універсальних цінностей, таких як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізичне вдосконалення. Свої освітні та розвиваючі функції фізична культура найповніше здійснює у цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання [2, с. 22].

Фізична культура в університеті виконує такі соціальні функції:

– перетворювально-творчу, вона забезпечує необхідний рівень фізичного розвитку, підготовленості та вдосконалення особистості, зміцнює її здоров'я, готує до професійної діяльності;

– інтегративно-організаційну, яка характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди для спільної фізкультурно-спортивної діяльності;

– проективно-творчу, визначення можливостей фізичної та спортивної діяльності, у процесі якої стимулюється її творчість, здійснюються процеси самопізнання, саморозвитку, розвиваються індивідуальні здібності;

– проективно-прогностичну, надання студентам можливості бути ерудованими у сфері фізичного виховання, активно використовувати знання у сфері фізичної та спортивної діяльності та співвідносити ці види діяльності з професійними категоріями;

– комунікативно-регулятивну, відображаючи процес культурної поведінки, спілкування, взаємодії учасників фізичної та спортивної діяльності, організації значущого дозвілля, що впливає на колективний настрій, досвід, задоволення соціальних та етичних, емоційних та естетичних потреб, збереження та відновлення психічної рівноваги, відволікання уваги від куріння, алкоголю, зловживання психоактивними речовинами [3, с. 38–39].

Для досягнення мети фізичного виховання у закладі вищої освіти потрібно сформувати фізичну культуру особистості студента, також важливо вирішити такі виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі завдання:

– розуміти роль фізичної культури у розвитку особистості та підготовці її до професійної діяльності;

– знати науково-практичні основи фізичної культури та здорового способу життя;

– формувати мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури, встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне самовиховання та самовдосконалення, потреба у регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

– опанувати систему практичних умінь та навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психічний добробут, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей та властивостей особистості, самовизначення в фізичній культурі;

– забезпечити загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість, що визначає психофізичну готовність студентів до майбутньої професії [4, с. 71–72].

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, збільшення об’єму інформації для самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Більшість студентської молоді не піклується в повній мірі про своє здоров’я, а як і доросле населення бачить його крізь призму діяльності лікувальних установ та не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [4, с. 77]. Тому саме рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками.

Таким чином, можемо зробити висновок, що фізична активність відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я людей, особливо студентів. Регулярні та помірні фізичні вправи позитивно впливають на функціонування організму, підвищують природну опірність організму до згубного впливу навколишнього середовища, інфекцій. Низька фізична активність, безумовно, призводить до погіршення стану здоров'я, розвитку різних захворювань та зниження тривалості життя. Студенти повинні бути добре обізнані про важливість дисципліни «Фізична культура». Для цього навчальним закладам необхідно розробити нові методики та заходи, з метою підвищення мотивації у студентів до регулярних занять спортом та підвищення фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров’я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 96–104.

2. Безгребельна О. П., Павлось Р. М., Незгода С. П., Булатов О. М. Активізація інноваційних засобів фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 5(125). С. 21–25.

3. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40.

4. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2017. С. 69–76.