ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Селіванов Є. В.

Харківський національний медичний університет

Анотація. У статті розглядається можливість використання засобів фізичної активності для збереження здоров'я студентів, а також психологічні, біологічні, соціальні та педагогічні аспекти даного процесу. Наведено результати останніх досліджень щодо впливу рухової активності на розвиток особистості.

Ключові слова: фізична активність, рухова активність, здоров'я студентів, розвиток особистості, мотивація.

Вступ. Вирішення проблем у сфері покращення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) на сьогоднішній день є досить актуальним. Для виховання здорової, соціально активної, розвиненої особистості можуть з успіхом застосовуватися засоби фізичної культури [3, 4, 12]. Однак, на нашу думку, потенціал даної дисципліни досі не розкритий повністю. Як свідчать власні педагогічні спостереження, студенти і навіть деякі викладачі ЗВО, в більшості своїй, мають слабке уявлення про можливості використання засобів фізичної активності для розвитку і вдосконалення особистості людини. Це актуальна проблема, яка потребує обов'язкового рішення.

Мета дослідження: визначити доцільність і важливість використання численних аспектів фізичної активності для підтримання стану здоров'я і розвитку особистості студентської молоді ЗВО України.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела останніх років з питання що вивчається.

2. Надати характеристику аспектам формування особистості та покращення стану здоров’я студентів засобами рухової активності.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань даного дослідження було використано аналіз та синтез інформації представленої у наукових статтях та навчально-методичній літературі.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична активність і загальнолюдська активність – це взаємопов'язані фактори, що мають величезне значення для збереження здоров'я індивідуума. Активність розглядається в багатьох дослідженнях і наукових дискусіях, як діяльний стан людини, основа характеристики процесу життєдіяльності, метод соціалізації особистості. Вона може використовуватися для вирішення, як внутрішніх, так і зовнішніх конфліктів особистості, проявлятися всередині або поза організмом, використовуватися з метою саморозвитку і пізнання навколишнього світу. Рішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів або усунення протиріч часто називають процесом адаптації. Для цього використовуються три напрямки: зміна самого суб'єкта; зміна середовища, в якому він знаходиться; вибір нового середовища. У більшості випадків, прояв людської активності зачіпає одночасно всі перераховані аспекти.

Підсумком прояву фізичної активності є адаптація, що надає позитивний вплив на збереження здоров'я студентів. Також однією з його складових (динамічного характеру) прийнято вважати здоровий стиль життя. І це підтверджує гіпотезу про цілісну інтегративної природі активності. Адже людина, з'являючись на світ, вже має певні побудники активності, які потім видозмінюються під впливом зовнішніх факторів. Іншими словами, він адаптується до навколишнього середовища. Але і внутрішні чинники також впливають на зовнішні, змінюючи навколишню дійсність і створюючи для людини оптимальні умови життєдіяльності.

Резюмуючи вище сказане, можна зробити висновок, що здоров'я – природний стан людини, який виявляє активність. Але не всі її види сприяють

збереженню і зміцненню здоров'я. Ось чому особливу увагу заслуговує фізична активність і фізична культура особистості – це найбільш ефективні інструменти для забезпечення здоров'я студентів та інших категорій населення.

Рухова активність лежить в основі фізичної культури, хоча і не є єдиною її складової. Вона може використовуватися як профілактика, лікувального або розвиваючого факторів в процесі формування особистості. Проявлятися рухова активність може, як у типовій ситуативній, так і в наднормативній діяльності індивідуума. Причому самооздоровча фізична активність, за нашими спостереженнями, буває виключно наднормативною [8].

Згідно з останніми даними вплив рухової активності людини на її здоров’я прийнято інтерпретувати як фактор біопрогресса, використовуваного для оптимізації життєдіяльності. Це обумовлено наявністю в структурі фізичної активності принципу саморегуляції, який грає важливу роль в розвитку не тільки людини, а й будь-якого живого організму.

На основі аналізу наукових джерел можна резюмувати, що основними функціями рухової активності, які впливають на здоров'я студентської молоді і розвиток особистості, є:

1. Спонукальна. Кожна людина володіє природженою потребою до рухової активності [1]. Дана її особливість виконує спонукальну функцію і сприяє адаптації організму до умов навколишнього середовища.

2. Тренуюча. Існування даної функції обумовлено принципом системності (термінової та довготривалої адаптації), який проглядається в реакціях людського організму на вплив фізичних вправ. За даними досліджень використання в процесі фізичного виховання спеціально орієнтованих вправ позитивно позначається на функціональному стані вестибулярної сенсорної та діяльності серцево-судинної системи [15, 16] тощо.

3. Стимулююча. Доведено, що скорочення м'язів, що виникає при виконанні фізичних вправ, дозволяє стимулювати головний мозок людини, забезпечивши безперервний потік нервових імпульсів, що впливають на його

кору. Як наслідок, людина відчуває себе бадьоріше, впевненіше, активніше, підвищується працездатність [9].

4. Захисна. Регулярна фізична активність робить організм молодої людини більш стійким до навантажень, негативних зовнішніх факторів і захворювань. А це дуже важливо для збереження і зміцнення здоров'я студентів [14].

5. Корегуюча. Систематична фізична активність сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем людини [10].

6. Функція стабілізації ЦНС. Фізичні навантаження роблять безпосередній вплив на силу та інші характеристики протікання нервових процесів, якими визначається темперамент юнака чи дівчини. Специфіка впливу залежить від характеру руху і регулярності навантажень [7].

7. Мовотворча. Позитивний вплив фізичної активності людини на його речовий центр особливо важливо в ранні роки [6]. Однак дана функція відіграє важливу роль і в процесі розвитку особистості студента.

8. Творча. Це обумовлено тим, що рухова активність є провідним фактором онтогенезу [5].

9. Формуюча. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню важливих у житті морально-вольових якостей [13].

Все вище сказане підтверджує важливість використання всіх аспектів фізичної культури в процесі збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. При цьому величезне значення має грамотна мотивація студентів [11]. Особливо якщо брати до уваги той факт, що багато молодих людей сьогодні стикаються з проблемою гіподинамії, яка надає негативний вплив на їх здоров'я. І нівелювати наслідки даного стану практично неможливо.

Дослідження показують, що більш зробити ставку на прагнення молодих людей до саморозвитку і пізнання навколишнього світу, до отримання нових вражень і яскравих емоцій. Це сприяє переходу рухової активності людини в оздоровчу діяльність. Мотивація студентів обіцяє бути більш ефективною за

умови використання креативного, творчого підходу до організації даного процесу.

Висновки. На основі вищевикладеного, можна зробити висновок, що рухова активність людини не тільки виконує моторну функцію, але також допомагає йому адаптуватися до умов навколишнього середовища, зміцнити здоров'я, підвищити якість життя. Тому студентів необхідно мотивувати до занять фізичною культурою. Причому, ми вважаємо, що найбільш ефективними в даному процесі будуть спеціальні методики розвитку особистості. Це перспективний напрямок, якого доцільно дотримуватися в майбутньому.

Перспективи подальших досліджень розробка і впровадження спеціальних методик, що сприятимуть цілеспрямованому розвитку особистості засобами рухової активності.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, О. Ю., Коновалов, В. В., Приходько, В. В., Дорофєєва, Т. І., Табінська, С. О., & Жук, В. О. (2015). *Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник* (2-е вид.). Харків: Точка.

2. Жук, В. О. (2016). Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 62–69.

3. Канішевський, С. М., & Озерова, О. А. (2015). Значення фізичного виховання студентства України в сучасних умовах. У *Матеріали І міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах»* (с. 132–136).

4. Курилюк, Ю. І. (2017). Значення фізичної активності у формуванні професійного довголіття майбутніх педагогів. *Young Scientist, 43*(3.1), 183–186.

5. Павленко, В. О. (2017). Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. *Здоровье, спорт, реабилитация, 1*(1), 45–50.

6. Пангелова, Н., & Борисова, О. (2017). Взаємозв'язки компонентів фізичного і психофізіологічного стану в структурі особистості дітей молодшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я, (3)*, 124–131.

7. Першин, О. І., Жук, В. О., & Юр'єва, М. А. (2017). Девіантна поведінка спортсменів та її профілактика. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 124–130.

8. Почерніна, М. Г., & Селіванов, Є. В. (2014). Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. У *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіонального науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТНПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014 р.* (с. 23–25). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка.

9. Присяжнюк, С. І. (2017). Використання засобів активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, 3*(84), 385–389.

10. Роденко, О. В., & Васильєв, В. В. (2017). Оздоровлення студентів за допомогою легкої атлетики. У *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 13-14 квітня 2017 р.* (с. 265–268). Суми: СумДУ.

11. Селіванов, Є. В. (2017). Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів і формування мотивації до занять. У *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 квітня 2017 року* (с. 77–84). Краматорськ: ДДМА.

12. Фурдуй, С. Б., & Ніфака, Я. М. (2018). Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Young Scientist, 53*(1), 395–399.

13. Хавруняк, І. В., & Музика, В. І. (2017). Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Young Scientist*, *43*(3.1), 293–296.

14. Церковна, О., та ін. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України, (2)*, 47–56.

15. Masliak, I., Bala, T., Krivoruchko, N., Shesterova, L., Kuzmenko, I., Kulyk, N., Stasyuk, R., & Zhuk, V. (2018). Functional state of cardiovascular system of 10–16-year-old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(Supplement issue 1), Art 63, 452–458. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163

16. Maslyak, I. P., Shesterova, L. Ye., Kuzmenko, I. A., Bala, T. M., Mameshina, M. A., Krivoruchko, N. V., & Zhuk, V. O. (2016). The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science: International scientific journal of kinesiology*, 9(2), 20-27.