

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СІРИК А. Е.

СТАСЮК Р. М., к. фіз. вих., доцент

Сумський державний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Під час роботи вивчався вплив сучасних та загальних фізичних вправ на фізичний стан студентів. Досліджено питання виявлення особливостей оздоровчого потенціалу сучасних форм фізичної культури.

Ключові слова: студенти, фізична культура, фізичний стан, фізична активність, здоров'я.

Вступ. Здоров'я – найбільша цінність, яка дана людині. Але людина не може бути абсолютно здоровим, не ведучи здорового способу життя, тобто образ життя, що сприяє збереженню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. Фактори збереження здоров'я – це компоненти здорового способу життя, як основа довголіття. Фактори ризику – це чинники, що сприяють виникненню захворювань.

Мета дослідження: визначити закономірності впливу фізичної активності та фізкультурно-оздоровчої освіти на здоров'я студентів та оцінити вплив занять з традиційними та сучасними інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молоді.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати особливості фізичного стану та спосіб життя студентської молоді.
2. Виявити структуру, зміст і обсяг рухової активності та фізичний розвиток студентів.
3. Оцінити вплив сучасних методів та форм фізичної культури на здоров'я юнацтва.

Результати дослідження. Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Для вирішення питання про розуміння оздоровчого значення фізичної культури, були протестовані студенти Сумського державного університету.

Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вище освітній рівень людини, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента.

Фізкультурно-спортивна діяльність залишається для студента чимось зовнішнім, нав'язаним і керованою ззовні. Потрапляючи на заняттях у навчальній групі в повну залежність від викладача, студент повинен змінювати всю структуру поведінки. До і після занять, керуючись своїми уявленнями, поглядами, він сам вирішує, що і як буде робити. Цікаво відзначити, що залежна позиція студента в навчально-виховному процесі зовсім не виключає необхідності дослідження викладачем ціннісних орієнтацій і мотивацій студента. Усвідомлюючи це, ми з обережністю підходимо до використання отриманих ними даних. Інтерпретувати їх слід, очевидно, виходячи з наступних міркувань. Студент послідовно опановує видами спорту, зазначеними, наприклад, у програмах з фізичного виховання, не усвідомлюючи своєї залежної позиції ("Ви належні!") при здійсненні вибору виходить з обмеженого набору альтернатив, ґрунтуючись на суб'єктивних можливостях виконання тієї чи іншої рухової дії.

На системний підхід у фізичному вихованні молоді орієнтує комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", в якій фізичне виховання в навчально-виховній сфері розглядається як складова частина загальної системи освіти, покликана забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я, розумову та психологічну підготовку людини до активного життя й професійної діяльності.

Питання впливу сучасних методів та форм фізичної культури розглядалось багатьма дослідниками та науковцями, що досліджували ефективність впровадження експериментальних програм у навчальних процес з фізичної культури та перевіряли на її основі адекватність сучасних методів та форм віковим особливостям фізичного розвитку молоді. Технологія оцінки ефективності впливу сучасних методів фізичної культури мала на меті вирішити низку завдань, серед яких основним є надання викладачеві змоги зорієнтуватися у розмаїтті наявних програм з фізичної культури й обрати оптимальну для такого контингенту дітей, залежно від поставлених

завдань.

Висновки:

1. Метою фізичної освіти виступає формування фізичної культури особистості, яка визначається як єдність ціннісних орієнтації, мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчої та спортивної тренування, в життєдіяльності в цілому. У процесі фізичної освіти здійснюється вплив не тільки на рухові здібності людини, а й на його почуття і свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування соціально-психологічних проявів.

2. Виразна орієнтація на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, яка органічно пов'язана із соціальною цінністю фізичної культури, говорить про те, що основна маса студентства усвідомлює необхідність занять фізичними вправами для свого розвитку, для того, щоб стати повноцінними членами суспільства, готовими до праці й обороні Батьківщини.

3. Було розглянуте питання розробки технології оцінювання ефективності інноваційних програм і занять з фізичного виховання, метою якої є встановлення адекватності інноваційних експериментальних програм віковим особливостям розвитку студентів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальним обґрунтуванням адекватних засобів та методів фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Белорусова В.В. /Фізична освіта. – М. : Логос, 2003. – 210 с.
2. Большевич В.К., Лубышева Л.И. Фізична культура; молодь і сучасність // Теор. і практ. фіз. культ., 1995, №4. – С. 2–7.
3. Куценко Г.І., Новіков Ю.В. Книга про здоровий спосіб життя. – М. : Спб.: Нева, 2003. – С. 5-20.
4. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання. – Москва : Просвіта. 1989 р. – С. 15-30.
5. Паффенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К. :Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. / Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К. : Здоровье, 1986. – 148 с.