

ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

(Леоненко Д. О., викладач фізичного виховання)
БКМ ім. І. Карабиця, м. Бахмут, Україна

Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед, це пов'язано із стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує заклад вищої освіти і зростанням захворюваності у процесі професійної підготовки студентів, оскільки унаслідок цього знижується працездатність. Вирішити цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто, сформувавши фізичну культуру студента, як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста. Ефективне вирішення основних завдань фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти значною мірою залежить від студентів. За даними ряду науковців і практиків [1-3], стан здоров'я студентів із кожним роком їх навчання у ВНЗ погіршується. Одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я [1].

Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме, завдяки цим компонентам людина зосереджує усі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої перед собою мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя.

У ЗВО фізична культура представлена, як навчальна дисципліна і як важливий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на формування у студентської молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Фізичні вправи є підґрунтям зміцнення здоров'я, підвищення нервово-психічної стійкості до емоційних стресів, підтримки високої фізичної та розумової працездатності, впевненості у собі. Для покращення власного здоров'я найважливішим студенти вважають заняття фізичною культурою. Другим за значущістю чинником покращення здоров'я на їхній погляд, є дотримання раціонального харчування і третім — позбутися шкідливих звичок. Факторами, які визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у фізкультурну діяльність є стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, власний стан здоров'я, частота проведення занять, їх тривалість та емоційне забарвлення [2].

Висновки. Фізична активність студентів має, як правило, оздоровчий характер і не пов'язана з цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, студенти розуміють важливість регулярних занять фізичними вправами, насамперед, для зміцнення здоров'я, покращення настрою, зняття втоми. У зв'язку з тим, на сучасному етапі адекватним вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних форм заняття.

У навчальному процесі з фізичної культури важливо постійно забезпечувати пізнавальну, емоційно-змагальну атмосферу, завдяки якій студенти на заняттях мають можливість не тільки фізично розвиватись, а й отримувати нові знання та позитивні емоції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Массовая физическая культура в вузе. / Под ред. В. А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.: ил.
2. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентської вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. С. Плачинда. – К., 2008. – 19 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г.П. Грибан. – Житомир: Видавництво Рута, 2009. – 593 с.