

УДК 796

Корж Н.Л.¹, Шуба Л.В.², Шуба В.В.³

¹канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

²канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

³канд. пед. наук, доц. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ - ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Освіта – навчання і виховання – є найбільш благородною і відповідальною сферою людської діяльності саме тому, що тут формується людина як особистість, перекликаються її світогляд і культура, закладаються основи майбутньої професії, кар'єри, життєвого успіху. Стрімкий розвиток сучасного світу, безумовно впливає на характер розумової праці особистості й вимагає постійного вдосконалення розумових здібностей, умінь і навичок, спрямованих на продуктивну роботу мозку людини з метою створення інноваційних ідей, проєктів, тощо.

Розумова праця – це діяльність людини, пов'язана з прийомами та переробкою інформації, що потребує переважно напруження сенсорного апарату, уваги й пам'яті, активізації процесів мислення, емоційної сфери без значних фізичних зусиль. Організація навчання – це складний пізнавальний процес, який зумовлено тим, що обсяг та зміст інформації, якою мають оволодіти студенти, безперервно збільшуються, а термін навчання залишається незмінний. Усе це спонукає шукати нові, досконаліші шляхи організації навчання і чіткішого керівництва навчальною роботою студентів.

Сучасна молодь формується в умовах глибокої трансформації політичних, соціально-економічних, світоглядних і духовних основ людської життєдіяльності. В той же час за даними ВООЗ, недостатня фізична активність є одним з 10 провідних чинників ризику глобальної смертності. Люди, з низькою фізичною активністю, мають на 20% - 30% підвищений ризик смертності порівняно з тими хто займається хоча б 150 хвилин на тиждень. Тому організація і гігієна розумової та навчальної діяльності є однією з актуальних проблем сучасності.