

УДК 796/799

Рибакова О.О.¹, Шабатура В.С.¹, Шуба Л. В. ²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

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

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здоров'я людини завжди викликало інтерес у дослідників. Так кожна цивілізація зберігає міфи та легенди про дуже сильних чоловіків та чарівних жінок. Саме так визначався рівень здоров'я для людини у побутовій мові. Враховуючи сучасну епідемічну ситуацію в країні дуже важливо щоб людина вміла самостійно визначати свій стан здоров'я.

За оцінками фахівців, в даний час до 90 % абітурієнтів, різних вузів України, вже мають ті чи інші морфо-функціональні відхилення і хронічні захворювання, з них 40 % потребують лікувальної фізичної культури.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялася жодної роботи, напруги сил, які сприятимуть придбання фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навиків, які виявляться для неї найкориснішими

Існує багато різних теорій про здоров'я людини, її компоненти та умови формуванні. Всіх їх поєднує єдина думка, що людина без здоров'я не може бути щасливою, творити своє життя та реалізуватись у професії. Але працювати в екстремальному режимі починає ще молода людина, на організм якої непомітно впливає цей негативний чинник, поступово втрачає фізичне здоров'я, спочатку через недостатню кількість сну, розлади серцево-судинної системи, зниження зору та інші. Тому важливим було і буде розуміння людиною чинників збереження та зміцнення здоров'я, дотримання умов та правил здорового способу

життя, вміння визначати рівень проблеми щодо всіх аспектів життя в цілому.

Однією із головних задач фізичного виховання у вищих навчальних закладах є піклування про формування здорового і життєрадісного підростаючого покоління, готового до виробничої праці, захисту Батьківщини і до активної участі в суспільному житті.

Фізичне виховання це цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, які відносяться до фізичних якостей студентів. За допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна, в певному діапазоні, змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін в ньому. Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства грає у той же час суттєву роль у моральному, волевовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку широкоосвітних і всебічно розвинених фахівців. Впливаючи таким чином на фізичні якості, за певних умов досягають істотні зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресі тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних і ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні статури.

Студентський вік – самий «спортивний» вік. Більшість молоді, яка займається у спортивних секціях і групах, студенти середніх та вищих навчальних закладів.

Дослідження Н. Агаджанян, А. Чоговадзе, В. Пономарьова свідчать, що навчання у вищому навчальному закладі також вносить свій «внесок» у погіршення стану здоров'я студентів, оскільки в умовах безперервного зростання інформації, дефіциту часу на її переробку, нерационального режиму навчальної та позанавчальної діяльності, недосконалості методів навчання у студентів розвивається стійка перевтома, що приводить до виснаження адаптаційних резервів молодого організму. Як правило, це результат не тільки зміни соціальних, економічних, екологічних умов проживання людини, але і часто відсутності як у школі, так і у вищих навчальних закладах раціональної організації педагогічної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя.

Дослідження є актуальним тому що воно має значення для розвитку студентської молоді.