

Козлова Т., Бойко Г., Шарафутдінова С. (Україна)

ФІЗИЧЕ ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Інтенсифікація навчального процесу у ВНЗ призводить до розумових і фізичних перенавантажень сучасної студентської молоді. Українські студенти зіштовхуються з низкою проблем, які вони не в змозі вирішити самотужки, що призводить до стресових ситуацій, для вирішення яких необхідно мати здібність долати надмірних емоційних і фізичних навантажень. Відсутність такої здібності може призвести до серйозних наслідків.

Якісне освоєння навчальної програми вимагає від студентів інтенсивного вивчення великого об'єму матеріалів і майже не залишає часу на фізичну активність, яка є необхідною передумовою здорового способу життя. Недостатня кількість рухової активності призводить до гіподинамії, знижує пристосувальні можливості систем організму студентів до складних життєвих ситуацій. Дефіцит рухової активності та напружена розумова діяльність знижують опірність організму, що призводить до негативних станів та збільшення захворювань (порушення діяльності вегетативної нервової системи, вегето-судинних розладів, залоз внутрішньої секреції і внутрішніх органів, гіпертонії та ін.). В умовах різкого зменшення рухової активності організм людини відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій.

У зв'язку з цим, основними завданнями науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти є формування у студентської молоді мотивації до здорового способу життя і залучення їх до занять фізичним вихованням і спортом. Фізичне виховання відіграє важливу роль у всебічному розвитку студентів і спрямоване на зміцнення здоров'я, оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, досягнення високої працездатності. Одним з основних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є забезпечення студентів достатньою кількістю рухової активності. Оптимальна кількість рухової активності викликає суттєві як морфологічні, так і функціональні зміни серцево-судинної системи, укріплює здоров'я, покращує фізичний розвиток, підвищує фізичну підготовленість та працездатність студентів.

Фізичні навантаження викликають активну реакцію функціональних систем і органів людини. Від виконання фізичних навантажень людина стає більш рухливою та активною, покращується її самопочуття та самооцінка, підвищується працездатність всіх систем організму – нейроендокринної, серцево-судинної, нервової, опорної (хребет, суглоби).

За даними наукових досліджень, достатня рухова активність позитивно впливає на швидкість протікання розумових процесів у студентів, що активізує навчальний процес з інших предметів. А саме – фізичні навантаження низької і середньої інтенсивності. В той же час, під час виконання вправ середньої інтенсивності відбувається підвищення рівня функціонального стану організму і розвитку фізичних якостей до середнього і високого рівня.

Таким чином, фізичні навантаження сприяють підвищенню фізичного та психічного стану здоров'я студентів: знижують ризик багатьох захворювань, регулюють роботу організму, підвищують життєвий тонус, активність, працездатність; покращують настрій, фізичні кондиції (силу та витривалість м'язів, гнучкість та координацію рухів); фігуру (знижують кількість жиру в тілі і збільшують чи зменшують об'єм м'язів, покращують поставу). Систематичні заняття фізичним вихованням, загартування організму, раціональне харчування, профілактика захворювань та активний відпочинок являються факторами покращення здоров'я студентської молоді.