

Назаренко І.І.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Проблема збереження й зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів привертає увагу науковців у зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії й зменшення обсягу фізичних навантажень у закладах освіти.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні (спадковість, морфо-функціональні особливості тощо) і соціальні (умови життя, виробнича діяльність). Фізичний розвиток людини – це керований процес.

Фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям людини, яке виступає як провідний чинник, що визначає не лише гармонійний розвиток молоді, але й успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності складає загальне життєве благополуччя. Завдяки професійно-прикладній фізичній культурі створюються передумови для успішного оволодіння молоддю тією або іншою професією й ефективного виконання в подальшому певної роботи. Фізична культура і спорт у закладах вищої освіти є:

- 1) невід'ємною частиною способу життя студентів, співробітників, викладачів;
- 2) сферою задоволення необхідних потреб в руховій діяльності, що дозволяє якнайповніше реалізувати свої фізичні можливості.

Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди перебувають у стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Фізична культура та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття чи стан хвороби.

Фізкультура і спорт, як відомо, ефективно сприяють формуванню здорового способу життя, що включає і виконання правил особистої гігієни, і режим дня, і активний відпочинок, і організацію раціонального харчування, і відмову від всякого роду шкідливих звичок. Засоби фізичної культури підсилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його здатність до опору. Вони добре відомі: оздоровчий біг, гімнастичні вправи, лижні прогулянки, велопогулянки та ін. Ці засоби вимагають індивідуального вибору і дозування навантаження при оздоровчих заняттях, и також контролю над цією дією, щоб навантаження не перевищило можливості людини. Особливе це важливо, коли йдеться про немолоду і не дуже здорову людину.

Література

1. Митчик О. П. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.