

ROZWÓJ FIZYCZNEJ KULTURY I SPORTU W NOWOCZESNYCH UMOWACH

К. пед. н. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П., Пантус О.О.,
Бартош К.А. *

Житомирський національний агроєкологічний університет

**Житомирський інститут медсестринства*

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Рухова активність є однією із необхідних умов життєдіяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі. Дефіцит рухової активності призводить до порушення діяльності серцево-судинної системи, зниження показників ЖЕЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [6].

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну. Рухова активність обумовлюється трьома чинниками – біологічними, соціальними та особистісними.

Найбільш ефективними фізкультурно-оздоровчими технологіями фізичного виховання із студентами спеціальної медичної групи є ті, що використовують методичні принципи: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності [1, 2, 3, 4] та систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ [5].

Сучасна система фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи у ВНЗ України, недостатньо вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Причинами є застаріла методична система фізичного виховання студентів, відсутність інноваційних засобів і технологій фізичного виховання та збільшення кількості студентів звільнених від занять з фізичного виховання в межах 1,6–3,3 % [5] та від 0,5 до 2,2 % [3].

Одним із шляхів покращання здоров'я та профілактики захворювань є рухова активність студентів, яка підвищує працездатність, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів з відхилення у стані здоров'я. Поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект. Особливо слід відзначити вибірковий вплив фізичного тренування в залежності від захворювання або аномалії студента.

Низький теоретичний і методичний рівень знань студентів в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури також негативно впливає на процес рухової активності, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також відсутність інформації про важливість фізичних вправ і рухів. Серед опитаних студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок вказали, що однією із причин низького фізичного розвитку та невміння займатися фізичними вправами є відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

Подолання причин низької рухової активності студентів спеціальної медичної групи залежить від побудови методичної системи виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи, де орієнтирами виступають такі критерії виховання особистості студента:

1. Наявність у студентів активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, отриманої у навчально-тренувальному процесі та фізкультурно-оздоровчих заняттях з фізичного виховання.

2. Усвідомлення студентами феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та життєдіяльності.

3. Активне прагнення студентів до усвідомлення краси спортивної постанти, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу.

4. Здатність студента створювати і послідовно втілювати власну програму фізичного саморозвитку.

5. Відкритість до удосконалення себе, яка стає можливою за наявності здібності до самокритики і позитивного сприйняття зауважень щодо свого фізичного розвитку і вдосконалення.

Література:

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.

2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – С. 119–118.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.

4. Грибан Г.П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, Д.О. Дзензелюк [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2011. – С. 97–101.

5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.

6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей: [монография] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272 с.