

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою [4, с. 56–60].

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. За період навчання кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молодіє фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих так і суспільних цілей [1, с. 771–774].

Програма фізичного виховання в навчальних закладах передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів домашні завдання з фізичної культури виконують близько 7 % [2, с. 17].

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості пов'язані з

психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення [3, с. 3–8].

Список використаних джерел

1. Андреева Е. М. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771–774.
2. Антікова В. А., Єфімов А. О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури // Роль ФК у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 171–172.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – С. 3–8.

Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олим. спорте. Спец. выпуск. – 1999. – С. 56–60.