

Гасенко В., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

Навчальний процес в закладах вищої освіти – це важка і напружена розумова праця, що відбувається в умовах дефіциту часу на фоні зниження рухової активності. В останні роки спостерігається тенденція до зниження фізичного розвитку та збільшення захворювання студентів внаслідок обмеження їх рухової діяльності. Статистичні дані показують, що близько 50 % студентів мають ознаки хронічних захворювань різного ступеня тяжкості або схильність до них.

Певною мірою, збереження здоров'я, профілактика захворювань та підвищення розумової і фізичної працездатності студентів забезпечується збільшенням діапазону їх рухової активності шляхом систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізкультурою та спортом. Тому, серед принципів, що мають бути покладені в основу системи фізичного виховання нашого суспільства, головними, повинні бути зміцнення здоров'я молодого покоління та підготовка до професійної діяльності. Ці чинники реалізуються через систему використання фізичних вправ.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає: у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навиків та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки слід віднести: підвищення морфо-функціональних можливостей організму; прискорення професійного навчання; досягнення високої розумової і фізичної працездатності; підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації; запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезії.

Підбираючи засоби фізичної культури для фізичної підготовки, необхідно зважити на тривалість лекцій та практичних занять, фізичного і психологічного навантаження. Якщо фізичні вправи в різних видах спорту спрямовані, в основному, на вдосконалення рухових навиків і розвиток рухових якостей, то такі види спорту та їх елементи вже є різновидністю діяльності людини, мають функціональну, поряд з фізичною, направленість і спеціальну обумовленість.

Спортивна діяльність характеризується різними за тривалістю і навантаженнями ситуаціями, більшим запасом рухових стереотипів з відповідно широким часовим діапазоном реакцій у відповідь, що дозволяє забезпечити кращі можливості для тренування рухових функцій. Відомо, що розвиток загальної витривалості має найбільше значення для вирішення завдань фізичної підготовки.

Аналізуючи основні масові види спорту, які входять у програму з фізичного виховання вищих навчальних закладів, виявлено, що деякі з них справляють тренувальну дію на функції, без високого рівня розвитку яких повноцінне засвоєння професії неможливе; інші сприятливо діють на системи організму, забезпечуючи адаптацію студентів до умов навчання. Студенти мають різну фізичну підготовку, стан здоров'я а інколи – й дуже серйозні захворювання. А ми знаємо, як деколи легко відчужують людей різного віку, у тому числі і шкільного, від активних занять фізкультурою у зв'язку із слабким здоров'ям, Це серйозна помилка. Потрібне не звільнення від фізкультури а строга індивідуалізація навантаження!

Таким чином, фізична культура повинна увійти до побуту кожного студента. Впровадження активних занять в умовах сьогодення можливе через залучення молоді до різних флеш-мобів, руханок, естафет, велопробігів, туристичних злетів та інших масових заходів та індивідуальних активностей. Смілива ініціатива студентського активу дає відмінні результати, покликані надати конкретну допомогу в самостійних заняттях фізичними вправами. Але і тут необхідна сама широка підтримка фахівців, співпраця з фаховими тренерами та викладачами.

Література

1. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. К., 1988. 89 с.
2. Дубогай О. Д. та ін. Методика фізичного виховання студентів. Луцьк, 1995. 134 с.
3. Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у навчальних закладах: Посібник. Тернопіль, 2000. 200 с.
4. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання. К., 1999. 210 с.