

О. А. Колос
О. І. Підлужняк
А. А. Чхань
Н. О. Зюзюк

Вплив фізичного виховання на формування ЗСЖ та культури здоров'я молоді

Вінницький національний технічний університет

«Анотація»:

Великого значення набувають регулярні заняття фізичними вправами і спортом, спрямовані на спортивну культуру та культуру здоров'я молоді. Формування в людини звички до саморозвитку і самовдосконалення засобами фізичної культури, дотримання та ведення здорового способу життя (ЗСЖ) є однією з основних цілей кафедр фізичного виховання

«Ключові слова»: фізична культура, культура здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, викладачі, спорт

«Abstract»:

Regular physical exercises and sports aimed at the sports culture and health culture of the youth are of great importance. Forming a person's habit of self-development and self-improvement through physical culture, observing and maintaining a healthy lifestyle (healthy lifestyle) is one of the main goals of physical education departments

«Keywords»: physical culture, health culture and wellness strategy, healthy lifestyle, health care education, students, teachers, sports.

Покращення фізичних, підвищення функціональних, адаптивних можливостей організму, спортивне виховання і фізичний розвиток особистості – це є основними завданнями фізичної культури. Залучення студентів і співробітників до проблеми збереження свого здоров'я – це перш за все процес соціалізації та виховання. На сучасному етапі української освіти одним із пріоритетних завдань залишається орієнтація на здоров'язберігаючі технології, навчання і виховання студентської молоді. На сьогоднішній день рівень здоров'я молоді, як і людей старшого віку України викликає занепокоєння. Кількість людей у віці від 16 до 30 і більше років які мають відхилення в стані здоров'я і фізичного розвитку, щодня збільшується. Рівень зростання захворюваності пов'язаний не тільки з інформаційними та емоційними перевантаженнями, стресами, переживаннями, а й соціально-економічними, побутовими, екологічними проблемами, обмеженням рухової активності що спричинено онлайн навчанням чи роботою дистанційно, і відсутністю навичок здорового способу життя [3].

За допомогою знань, отриманих на заняттях з дисципліни «Основи здорового способу життя, та культура здоров'я суспільства », студенти повинні не тільки навчитися усвідомлювати соціальну значимість фізичної культури в розвитку особистості і підготовки студента до професійної діяльності, а й сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури загалом, направлення (установка) на здоровий спосіб життя, розвиток і вдосконалення фізичних здібностей. Завданнями нової навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я суспільства» є: використання здоров'язберігаючих технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у студентів усвідомлення цінності здоров'я; розвитку у студентів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконаленню фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників; набуттю студентами власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану; розгортання у повсякденному житті практичної діяльності за для збереження власного здоров'я та інших учасників освітнього процесу [2].

Практичні, і навіть лекційні заняття, на яких студенти отримуватимуть знання, вміння, навички та компетенції, природно і логічно вписувалися в структуру інтелектуально-розвиваючих, фізично-

розвиваючих і оздоровчих технологій. Підвищення рухової (фізичної) активності студентів та задоволення їх потреби в оздоровленні та активному відпочинку досягаються шляхом застосування різних форм позанавчальної та спортивно-масової роботи. Найбільш актуальним напрямком в організації навчального процесу студентів вищої школи в сучасних умовах є освоєння і впровадження здоров'язберігаючих технологій, що обумовлено, в першу чергу, реальним станом здоров'я. Дані численних медичних досліджень підтверджують той факт, що оптимальна фізичне навантаження сприяє збереженню здоров'я, перешкоджає виникненню багатьох захворювань і патологічних станів в організмі, сприяє поліпшенню показників фізичного розвитку людини, зміцнює м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму людини [5].

Фізична культура, фізкультура, руханка — складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, громадської та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо. Важливо те, що особливе значення у формуванні фізичної культури особистості мають регулярні заняття близьким видом спорту.

Як відомо, спорт, є складовою частиною фізичної культури, що включає різноманітні фізичні вправи, спортивні та рухові ігри, які виконуються в умовах змагальної діяльності, з прагненням займаючихся до досягнення максимально високого результату. Спорт характеризується конкурентністю, емоційністю і видовищністю, задовольняє потреби людини в руховій діяльності. Активні заняття спортом сприяють не тільки підвищенню витривалості та поліпшення працездатності організму; вони є одним з кращих способів збереження і зміцнення здоров'я людини, формують культуру здоров'я. Тому у ЗВО великого значення набувають регулярні заняття фізичними вправами і спортом, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей людини - сили, швидкості рухів (швидкості), координації рухів (спритності), амплітуди рухів (гнучкості) і витривалості, що сприяють поліпшенню працездатності і підвищенню впевненості людини у власних силах. Саме, спортивні вправи та ігри, в процесі занять обраним видом спорту, є ефективними засобами для зняття напруги і стресу який супроводжує нас щодня; знімають як фізичне напруження, так і психологічний стрес.

У ВНТУ існує чітко налагоджена система фізичного виховання, спрямована на задоволення потреби, як у студентів так і у співробітників, рухової діяльності. Важливу роль в ній грає те, що функціонують спортивні гуртки різної направленості з багатьох видів спорту, як індивідуальні так і групові, та командні. До завдань, які виконує КФВ входять: пропаганда спорту, організація спортивних секцій, відбір кращих спортсменів для комплектування збірних команд з видів спорту і т. д. Сучасна організація спортивної діяльності на основі нових форм навчально-виховного процесу сформує спортивну культуру студента, мотивацію і інтерес до спортивного стилю життя в подальшому [5]. Так як важливим елементом психології людини є внутрішня мотивація, спрямована на ведення ЗСЖ, то створена в країні система фізичного виховання студентів вузу спрямована на формування внутрішньої мотивації щодо ведення ЗСЖ. Тому сформована внутрішня мотивація визначає ступінь відповідальності кожного студента за ведення ЗСЖ. Важливо і те, що виховання відповідальності – найважливіша складова психологічної підготовки будь-якої людини до ведення певного виду діяльності. Відповідальність сприяє мобілізації всіх внутрішніх ресурсів організму на подолання зовнішніх і внутрішніх причин, що перешкоджають досягненню поставленої мети. І, що характерно, люди, будь то студенти чи викладачі, які систематично займаються фізичними вправами або обраним видом спорту, мають високу працездатність і відрізняються від інших більш розвиненими психологічними якостями: силою волі, витримкою, цілеспрямованістю, прагненням до досягнення своєї мети. Це є свідченням того, що систематичні м'язові навантаження підвищують психічну, розумову і емоційну стійкість організму людини.

Оздоровчі заняття вирішують профілактичні завдання щодо практичного освоєння навичок і умінь здорового способу життя, які сприяють формуванню культури здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
2. Овчарук В.В. РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «Основи здорового способу життя та культура здоров'я суспільства» для всіх спеціальностей, рівень вищої освіти перший (бакалаврський) для всіх освітніх програм СУЯ ВНТУ- 08-65-РП-001.01:24 Вінниця – 2024.

3. Футорний С. Інформаційні технології та Internet-ресурси в формуванні здорового образу життя студентів в процесі фізичного виховання / С. Футорний, М. Караватская // Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 9. – С. 68–73.

4. Футорний С.М. Сучасні аспекти розробки та використання здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді / С.М. Футорний // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2014. – № 3 (56). – С. 312–319.

5. Трачук С.В. Дутчак М.В. Стратегія та рекомендації по здоровому способу життя та рухової активності: сб. матеріалів ВОЗ / Е.В. Імас., – Київ: Олімп. літ., 2013. – 528 с.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Підлужняк Олександр – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Чхань Аліна Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Зюзюк Назар Олександрович - студент ФМТ, група ПМ-21б, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Kolos Olena Anatoliivna – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Pidluzhniak Oleksandr – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia.

Chkhan Alina Anatolievna - Senior Lekturer in Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Zyuzuuk Nazar Oleksandrovych - student of FMT, group PM-21b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.