

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

*Овчарук С.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання
Миколаївський національний аграрний університет*

Фізична культура є однією з головних складових здорового способу життя. Недолік фізичних вправ призводить до ослаблення організму, і саме фізична культура допомагає підтримувати в працездатному стані серцево-судинну і кістково-м'язову системи. Фізична культура є відмінним засобом для профілактики різних захворювань [1, 2].

Заняття фізичною культурою сприяють розвитку волі. Вони вчать долати різні труднощі і домагатися поставленої мети. Ці якості найбільш важливі для молодого покоління, а також пасивним по натурі людям.

Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити можливе для себе, здивувати оточуючих своїми можливостями. Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців [2, 4].

У процесі навчання у ВНЗ за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

- 1) виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- 2) збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- 3) всебічна фізична підготовка студентів;
- 4) професійно-прикладна фізична підготовка студентів з врахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- 5) придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики, і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- 6) вдосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів;
- 7) виховання у студентів переконання в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, а також з врахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і

спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, в вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів.

Включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, метання, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи), спортивні ігри розвивають окомір, точність і швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної системи, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Спортивні ігри характеризуються безперервною зміною ігрової обстановки і сприяють виробленню у спортсменів швидкого орієнтування, винахідливості і рішучості. Необхідність дотримання певних правил в спортивних іграх і гра в команді допомагають виховувати у гравців дисциплінованість, вміння діяти в колективі. Чим різноманітніше і складніше прийоми тієї чи іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим більше вона впливає на організм і цінніше як засіб активного відпочинку.

Найбільш ефективним тривалим активним відпочинком є спортивний туризм, участь в спортивних заходах (орієнтування на місцевості і т.д.). [3, 4]

Розрізняють туризм пішохідний, велосипедний, автомобільний, лижний, водний і комбінований, при останньому частину шляху відбувається пішки і частина – тим чи іншим видом транспорту. Під час туристичних походів підвищується настрій, виникає приплив бадьорості і сил. Все це позитивно впливає на стан нервової системи. Крім того, тривале перебування на свіжому повітрі, особливо в походах на ночівлю під відкритим небом і в наметах, сприяє загартовуванню організму.

Кожен студент хоче бути здоровим і сильним, і саме фізична культура допоможе йому в цьому. На заняттях з фізичної культури є можливість поліпшити стан організму, поліпшити свою поставу, поліпшити зір. Фізкультура допомагає загартовуватися, а це підвищує імунітет. Щоденне заняття спортом допомагає бути сильніше і витривалішими.

Література:

1. Дмитренко С.М. Методичні рекомендації для підготовки студентів до екзамену з Теорії фізичного виховання для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / С. М. Дмитренко, І. О. Асаулюк. - Вінниця, 2016. - 112 с
2. Краснобаєва Т.М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів: методичний посібник для викладачів фізичного виховання Вищих Навчальних Закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдук. - Вінниця: Едельвейс і К, 2016. - 49 с
3. Кулепов Євген. Техніка пішохідного туризму: проведення змагань у Закритого акціонерного приміщеннях / Євген Кулепов Краєзнавство. Географія. Туризм. - 2019. - Вересень (№ 9). - С. 63-67.
4. Фізичне виховання, спорт и культура здоров'я у сучасності суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. № 2 (46) / ред. А. В. Цьось; Міністерство освіти и науки України, Східноєвропейській національний університет імені Лесі Українки. - Луцьк: Східноєвропейській національний університет імені Лесі Українки, 2019. - 123 с.