

СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Хромих Р.В.

Харківського національного університету радіоелектроніки, м. Харків, Україна

Анотація. Аналізуючи сучасні тенденції ведення здорового способу життя студентською молоддю, розкривається роль спорту та фізичного виховання у зміцненні здоров'я молоді.

Ключові слова. Спорт, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, студентська молодь.

Вступ. В сучасному світі вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму є суттєвий. В якості протидії і захисту допомагають регулярні заняття фізичними вправами задля відновлення та зміцнення здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Сфера фізичної культури і спорту завжди була та залишається достатньо складною галуззю знань, тому що вона стосується не тільки медико-біологічних основ зміни структури і функцій організму людини, але й характеризує, визначає моральний, психоемоційний, соціально-економічний статус як спортсмена, так і суспільства у цілому, про що свідчить рівень їх здоров'я.

Визначення та пізнання характеру закономірностей проблеми оздоровлення молодого покоління нації вказує на те, що вона вирішується. Науковою та методичною базою для вирішення всіх проблем можуть стати дослідження спеціалістів. Загальновідомо, що фізична підготовленість є одним із найважливіших критеріїв і показників здоров'я людини, тому вплив занять фізичною культурою і спортом на формування гармонійно розвиненого молодого є вагомим.

Мета дослідження. Обґрунтування впливу занять спортом на зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді, дослідження впливу спорту на формування характеру і становлення особистості у студентської молоді.

Матеріали та методи. Для проведення досліджень було вивчено відповідну літературу та проаналізовано стан фізичного здоров'я сучасної студентської молоді.

Отримані результати. Фізична культура, яка вирішує свої специфічні завдання, активно впливає на всі боки виховання особистості і перш за все на моральне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потребу у заняттях фізичними вправами.

Спорт не тільки розвиває м'язи, але і загартовує дух. Воля людини виразно виявляється та розвивається у свідомих діях, що спрямовані на визначення мети, пов'язаної з подоланням перешкод. Психологи визначили вольові якості, необхідні для подолання перешкод, які виникають у процесі діяльності: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витриманість і самовладання.

Як інтегрований результат виховання і професійної підготовки фізична культура виявляється у відношенні людини до свого здоров'я, фізичних можливостей і здібностей, у способі життя та професійній діяльності і розкривається в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтувань у практичному втіленні. Якщо студент володіє різноманітними фізичними вправами й активно їх використовує, то він покращує свій стан і підготовленість, фізично удосконалюється. Фізичне удосконалення відображає ступінь фізичних можливостей особистості, її волі, яка дозволяє найбільш повно реалізувати свої сили, успішно брати участь у необхідних суспільству і бажаних для нього видах соціально-трудової діяльності, зміцнювати її адаптивні можливості. Ступінь фізичного удосконалення визначається тим,

наскільки стійку основу воно дає для подальшого розвитку, може піддаватися новим якісним змінам і створює умови для переходу особистості в іншу, більш удосконалену якість. Фізичне удосконалення розглядається як динамічний стан, який характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності, що були обрані. Тим самим забезпечується вибір засобів, що найбільш повноцінно відповідають її морфофункціональним і соціально-психологічним особливостям, розкриттю та розвитку індивідуальності. Тому фізичне удосконалення є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, але й необхідним елементом його особистісної структури.

Фізична культура і спорт – сфера, в якій у різних формах знаходяться прояви основних творчих цінностей. Діячі мистецтв відмічали, що сучасний спорт бере на себе частину великої відповідальності за виховання людини та конструювання особистості. У спорті не менше можливостей, ніж в освіті та мистецтві.

Рухливі ігри та фізичні вправи сприяють розвитку таких якостей, як самостійність і самовладання, увага й уміння зосередитися, винахідливість і мужність, витривалість та ін. Для здоров'я людини дуже важливо, коли вона навчиться визначених рухових дій, як буде їх використовувати і як буде правильно використовувати в грі або у повсякденному житті.

Можливість пошуку та застосування нових нестандартних, оригінальних заходів та рішень присутня у всіх видах спорту, особливо в ігрових та естетичних (художня гімнастика, аеробіка, черлідінг). Творча діяльність має прояви у технічній і тактичній майстерності. Успіх приходить до тих, хто здібний до дійсно творчих дій.

Фізична культура дає матеріал для творчості у всіх видах мистецтва, яке є головною формою відображення у природі і суспільстві: у живопису,

скульптурі, музиці, графіці, архітектурі, літературі. У цьому полягає природний нерозривний зв'язок фізичної культури з культурою нашого суспільства.

Висновки. Спорт є сферою масової самодіяльності. Він служить важливим фактором становлення активної життєвої позиції. У ряді досліджень встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом та виявляють достатньо високу активність, виробляється визначений стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки. Вони більш комунікабельні, спостерігається висока емоційна стійкість, витримка. Їм більше притаманний оптимізм, енергія. Серед них багато наполегливих, рішучих людей, які можуть повести за собою колектив. Ці дані підкреслюють обґрунтований позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості особистості студента.

Список літератури.

1. Дружинина, Э. А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов [Текст] / Э. А. Дружинина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 21 – 22.
2. Морозова, Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности [Текст] / Е. В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – № 10. – С. 161.
3. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності [Текст] : конспект лекції / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, С. С. Довженко, М. І. Дорош. – Харків : УкрДАЗТ, 2013. – 28 с.
4. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.