

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Стало аксіомою твердження, що формування особистості студентів є складний, багатоступінчастий процес, механізм якого залежить від як від внутрішніх, так і від зовнішніх факторів [1; 2]. Даний процес не має чіткого закінчення в рамках шкали часу, так як з кожною новою подією (впливом) виникає нова реакція і, як наслідок, виникає нова форма світорозуміння. З цієї причини неможливо сказати про позитивно або негативно сформованої особистості, можна лише оцінювати якість і успішність протікання процесу наконкретно взятому життєвому етапі. Аналіз літературних джерел показує що шкала успішності також має свою градацію, і її розуміння часто носить суб'єктивний характер. Однак, якщо говорити з позиції суспільства, то успішність визначається кількістю корисної роботи, яку здійснює людина для цього самого суспільства [4]. Щоб останнім розвивалося і носило прогресивний характер, необхідно розуміти, які саме чинники впливають на одиницю соціуму - людини, в найбільшій мірою. Для того щоб правильно вибудувати цю ієрархію необхідно врахувати, що людина є біологічного життя-формою, наділеною свідомістю. В сучасному світі інтелект став домінувати над фізичною силою, в відміню від первісних часів. Однак, хоч і світ перейшов у фази технічного розвитку, ми, як вид, з біологічної боку, залишаємося колишніми. Не варто забувати, що саме завдяки попередньому розвитку фізичної сфери, ми змогли досягти піку розвитку того світу, в якому проживаємо [5].

"В здоровому тілі - здоровий дух" - так говорить відомий латинський вираз, що має під собою вагомий підстави. Сучасні міждисциплінарні дослідження показують, що при гіподинамії, спостерігається зниження функціональної активності та атрофія органів і систем, в тому числі мозку,

порушуються процеси нервової регуляції, проявляються зміни опорно-рухового апарату і кістково-м'язових компонентів, порушуються процеси обміну речовин [1; 5]. На тлі даних дегенеративних змін з'являється величезний перелік різноманітних захворювань, лікування яких проводиться вже медикаментозним шляхом. Слід зауважити, що з огляду на причин, які викликали порушення в організмі, лікувати його останнім методом не завжди ефективно, а іноді, навіть шкідливо. Якість життя в даному випадку знижується, продуктивність розумових та фізичних дій падає, і, як наслідок реалізація людини в суспільстві втрачає свою активну роль.

Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах сприяє гармонійної організації фізичної та розумової активності студентів. В Харківському національному університеті радіоелектроніки в навчанні студентів застосовується великий арсенал засобів фізичної культури та спорту, який дозволяє покращувати параметри фізичної підготовки і дає змогу надати процесу фізичного вдосконалення студентів індивідуальний характер, що безумовно підвищує його ефективність.

Список використаних джерел

1. Ашанин В.С. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента / В.С. Ашанин, В.А. Друзь, Э.А. Задорожная, С.С. Пятисоцкая, А.Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2012. – № 2. – С. 131-137.

2. Литвиненко А.М. Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А.М. Литвиненко // Фізичне виховання студентів. – Харків: ХДАДМ – 2013. – № 2. – С. 81–84.

3. Литвиненко А.Н. Мотивация к занятиям восточными единоборствами в системе физического воспитания ВУЗа // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2012. – № 5 (1). с. 141-144.

4. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – М.: ОАО «Советский спорт», 2010 – № 2. – С. 814.

5. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019.