

УДК796.37.037

Л. Галіздра, Я. Надозірний

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Перспектива гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації", яка підписана Президентом України.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухливість, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості студентів. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різними захворюваннями за період навчання у навчальних закладах.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – академічне заняття по фізичному вихованню, що стоїть у розкладі двічі на тиждень тільки для перших і других курсів. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Організованими формами занять в ДЮСШ та фізкультурно-оздоровчих центрах за даними дослідників охоплено близько 35% студентів.

Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвиваючий характер. Такими формами у навчальному закладі є фізичне виховання, секційні заняття і самостійні домашні завдання. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів.

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви і інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя.