

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ФУНДАМЕНТ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ**

*Карасевич М. П.,*

*викладач циклової комісії*

*фізичного виховання і методик*

*КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний*

*коледж ім. Т.Г. Шевченка»*

*м. Умань, Україна*

Фізична культура є навчальною дисципліною у вищому навчальному закладі і представляє найважливіший компонент у формуванні цілісного розвитку особистості студента. Фізична культура впливає на всі важливі сторони індивіда, які передалися генетичним шляхом, вони розвиваються в процесі життєдіяльності під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Такі цінності, як матеріальні, духовні та естетичні, розвиваються у фізичній культурі.

В даний час в навчальну діяльність студента впроваджуються інноваційні програми, методи, збільшуються аудиторні заняття, обсяг завдань, інформаційна та психоемоційне навантаження на студента, учень все більше часу приділяє роботі з комп'ютером. Все це негативно впливає на здоров'я студента і породжує проблему фізичного виховання студентської молоді. Також несприятливими факторами є зростання технічного прогресу, погана екологія навколишнього середовища і зростання шкідливих звичок [1, с. 97-99].

Важливе гігієнічне значення має формування рухової активності, так як в даний час спостерігається прогресуюча гіподинамія у молоді, що є наслідком збільшення обсягу навчальних занять, як в аудиторії, так і вдома. Це призводить до того, що погіршується стан здоров'я, збільшується схильність до захворювань, порушується постава і опорно-руховий апарат, з'являються

дефекти зору і нервово-психічні відхилення. Навчальна діяльність студента проходить в аудиторії та лабораторії, винятком є урок фізкультури. Після занять студент самостійно працює з літературою, метою якої є закріплення вивченого матеріалу, підготовка до домашнього завдання, курсових та дипломних робіт. Він бере участь в громадських роботах, читає художню літературу, відвідує кіно, театр та інші культурні заходи. Це показує який малорухомий спосіб життя в студента.

Саме тому фізична культура повинна стати частиною життя студента, так як вона може відновити організм, підвищити фізичну і розумову працездатність, стабілізувати емоційний фон, продовжити життя, омолоджує організм, підвищує витривалість, спритність і гнучкість.

Найбагатшим матеріалом творчої діяльності в різноманітті мистецтва є різні види фізичної культури, що є відображенням прекрасного в природі і в суспільстві. Фізична культура і культура суспільства нерозривно пов'язані, цей зв'язок є реалізацією прекрасного в природі фізкультурної діяльності. Освоюючи цінність фізичної культури, молода людина починає розуміти складність життя, виробляє духовно-моральні критерії самооцінки особистості, формує і розвиває здатність загальнокультурного самовираження, потреба в отриманні інформації і знань, розпізнає моральні цінності. В такому прагненні може з'явитися бажання в змістовному і творчому проведенні вільного часу, при цьому використовуючи різноманітні можливості, які дають різні види фізичної культури.

Фізичне виховання є багатоаспектною проблемою, яка потребує комплексного підходу. Це проявляється в необхідності докорінної перебудови організації фізичного виховання школярів і студентів, в зміні поглядів на фізкультуру, на фізичний стан. Необхідно переглянути концепції та методики фізичного виховання в вузах.

Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання студентів має державне, наукове і практичне значення. Цілями фізичної підготовки є виховання і поліпшення фізичної підготовки, відновлення, зміцнення здоров'я,

ліквідація нестачі в фізичному розвитку. На жаль, з кожним роком стан здоров'я студентів погіршується.

Теорія і методика повинна враховувати, що порушення в функціональній діяльності центральної нервової, серцево-судинної та інших системах призводить до погіршення загального стану здоров'я, зниження працездатності і творчої діяльності студентів [2, с. 120-123].

Заняття, які передбачені за навчальним планом недостатні у вирішенні завдань по відновленню здоров'я студентів. Цю проблему може вирішити лише комплекс навчальних і самостійних фізичних вправ. Необхідна осмислена система освіти в вузах, створення сприятливих умов для того, щоб у студента формувалася стиль здорового способу життя.

Для цього доцільно, по-перше, піднесені знання на заняттях про практичні вміння та навички оздоровлення, формування позитивних мотиваційно-ціннісних відносин до фізичної культури, подача установки на необхідність ведення здорового способу життя, фізичному самовдосконаленні і самовихованні, потреби в регулярних заняттях фізичної культури і спорту;

по-друге, проведення деяких навчальних занять на свіжому повітрі;

по-третє, застосування здоров'язберігаючих технологій;

по-четверте, закріплення мотивації до заняття фізичною культурою через систему спецкурсів, спецсеминарів, пропаганду здорового способу життя.

Також велике значення має мотивування студентів. Мотивами є підвищення фізичної підготовленості, поліпшення фігури, зняття втоми, підвищення працездатності, досягнення спортивних успіхів.

Для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури необхідно враховувати психолого-педагогічні умови: схильність студента до заняття певним видом фізкультурної діяльності, взаємозв'язок фізичного виховання і професійної орієнтації майбутнього фахівця, проведення занять фізичної культури у позанавчальний час [3,с.72-73].

Отже, підвищення рівня позитивної мотивації до занять фізичної культури призводить до ефективності фізичного виховання студентів, при

цьому зовнішні мотиви для них більш значимі, отже, необхідно підвищувати і внутрішню мотивацію до заняття фізичними вправами.

Таким чином, психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання студентів є актуальними в нашому суспільстві, так як фізична культура є фундаментом психофізичного розвитку і вдосконалення молодого покоління. Заняття фізичною діяльністю веде до формування стійких потреб, інтересів і мотивів в руховій активності, що має велике значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності молодих фахівців.

#### Література:

1. Бобрицька, В. І. Формування здоров'я молоді: Актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти, монографія. Київ, 2010. 200 с.
2. Колонькова, О., Литовченко, О. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі К. Шк. світ, 2009. 128 с.
3. Видрін, В. М., Зиков, Б. К., Лотоненко, А. В. Фізична культура студентів вузів: Навч. посіб. Воронеж. ВДУ, 1991 160 с.