

Салатенко Іван Олександрович 

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський національний аграрний університет, Суми, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Одним з важливих аспектів підтримки здоров'я студентів є організація фізичного виховання. Проте, часто система фізичного виховання в університетах та коледжах не задовольняє потреб студентів.

В дослідженнях [1, 2] визначалася значущість фізичної підготовленості для студентів і розглядалася її взаємозв'язок з фізичним станом і здоров'ям студентської молоді. Крім того, досліджувалися специфічні аспекти впливу рухової активності на жіночий організм, особливо на фізичний стан студенток [3]. Також вивчалися ефективні методи та засоби фізичного виховання студентів з метою покращення їх фізичного стану та здоров'я. Дослідники також займалися проблемами фізичного здоров'я студентів, які проживають на територіях радіаційного забруднення, та розробляли програми фізичного виховання, що сприяють підвищенню показників їх фізичного здоров'я [4]. Одним з напрямків досліджень була корекція фізичного стану та фізичної підготовленості студентів за допомогою фізичного виховання. Дослідження зосереджувалися на виборі оптимальних методів і засобів фізичної активності для покращення показників фізичного стану та здоров'я студентів [5]. Ці роботи сприяють розумінню важливості фізичної підготовленості та рухової активності для студентів і надають рекомендації щодо їх покращення.

Отже, можна констатувати, що на даний момент немає достатньої кількості досліджень, які б детально вивчали функціональні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я студентів, а також немає рекомендацій щодо програмування занять для корекції цих рівнів у процесі фізичного виховання. Оскільки це питання є актуальним і важливим для покращення системи фізичного виховання студентів, воно потребує подальших наукових досліджень і розробки рекомендацій.

Науково-методична література свідчить про те, що існуюча система фізичного виховання у ЗВО має деякі недоліки. Один з найбільших недоліків полягає в тому, що дана система нездатна вирішувати оздоровче завдання у міру орієнтації на досягнення максимальних результатів у рухових тестах. Викладачі та тренери зазвичай оцінюють успішність студентів з фізичного виховання за допомогою рухових тестів, таких як бігові тестування, тестування на витривалість, силу та координацію. Це означає, що немає систематичного спостереження за фізичними параметрами та здоров'ям студентів під час занять фізичною культурою. Відсутність такого контролю може призвести до ігнорування можливих проблем зі здоров'ям студентів, їх перевантаження та загрози погіршення фізичного стану.

Наступні дослідження мають бути спрямовані на вивчення впливу фізичного здоров'я студентів на їхню активність і результативність у програмі фізичного виховання. Вивчення впливу стресу, тривоги та депресії на фізичну активність та загальну фізичну пригоду може допомогти виявити необхідні зміни та налаштування програм фізичного виховання для забезпечення оптимального психофізичного стану студентів. Вивчення впливу групових тренувань, спортивних змагань або інших спільних активностей на мотивацію, соціальні зв'язки та загальний задоволення студентів від фізичного виховання може допомогти вдосконалити програми та методики навчання [6].

Список використаних джерел:

1. Котов С. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. О. Котов. – Харків, 2009. – 20 с.
2. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.
3. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток різних навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Романенко. – Львів, 2003. – 26 с.
4. Кривицький С. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радянського забруднення : автореф. дис. на ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / С. Кривецький. – Рівне, 2002. – 22 с.
5. Савчук С. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, С. Козібрацький, А. Іванова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 326–330.
6. Салатенко І. О. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 104–108.