

Правильный подбор физических упражнений, чёткая и грамотная работа преподавателя должны обеспечить высокий уровень физической подготовленности студентов, приучить большинство юношей и девушек к систематическим занятиям физической культурой.

УДК 796.011.1:378.14

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Луценко Г.Г., ст. викладач, Кононенко М.С., ст. викладач

Запорізький державний університет

Завданням дослідження було виявлення впливу різних форм занять фізичною культурою та спортом на тривалість захворювань студентів ЗДУ.

Відомо, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом підвищують опір організму застудним та інфекційним захворюванням. Фізичні вправи активно впливають на продуктивність розумової діяльності безпосередньо та через формування оптимістично - емоційного ставлення до навчання. Нами були розроблені картки досліджень, за допомогою яких збиралися дані про тривалість захворювань за весь час навчання в нашому університеті. Отримана інформація підтверджена даними лікарського контролю.

Аналіз стану захворювань усіх студентів за час навчання в університеті показує, що середня вибіркова тривалість хвороби студентів-спортсменів менша, ніж тих, хто спортом не займається. Середня тривалість застудних захворювань студентів, які займаються спортом і тих, які не займаються, має відмінність. Частота захворювань студентів, які займаються спортом, становила 43,2 % а тих, хто не займається, - 62Д %. Середня тривалість хвороби у тих студентів, які займаються спортом, менша на 35,1 %. Тривалість захворювань студентів, які регулярно займаються спортом в 1,5 рази менша, ніж у тих, хто спортом не займається. Останні хворіли частіше на 18,9 %. Виходячи з результатів спостережень, можна зробити висновок, що фізична культура та спорт позитивно впливають на здоров'я і знижують частоту і тривалість захворювань студентів протягом навчального року.

Враховуючи ефективність фізичної культури як фактора, що сприяє поліпшенню стану здоров'я студентів, можна рекомендувати обов'язкові дворазові заняття з фізичного виховання на всіх курсах.

УДК 796.011.1 (07)

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Науменко С. В., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

На сегодняшний день феномен физической культуры изучен далеко не полностью. В обществе она выполняет ряд важнейших функций: образовательную и познавательную, духовно-нравственную, социально-биологическую, профилактическую.

Физическая культура – это социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей. В ходе педагогически организованного процесса передачи и усвоения ценностей физической культуры осуществляется социальное воздействие на биологическое по своей природе развитие организма.

Специфическая задача физического воспитания – воздействие на формирование личности. Научно-обоснованные методы воздействия на человека в социально-педагогическом плане могут быть выработаны только при диалектическом подходе. Особенно остро необходимость методологического подхода ощущается в развитии теории и практики физической культуры и спорта.

Проблема состоит в том, чтобы выяснить диалектику соотношения, взаимодействия социального и биологического в организме человека на основе определяющего воздействия первого на второе.