

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ

Ляшуга І.Ю.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Основою високої працездатності у всіх видах діяльності – трудової, навчальної, спортивної та гарного самопочуття студентів є добра фізична підготовленість, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей. У студентів всіх курсів навчання основним видом діяльності є розумова, яка вимагає та обумовлює постійної чіткої концентрації уваги, утримання пози тіла в тривалому положенні. Ці положення вимагають високого розвитку сили та витривалості окремих груп м'язів. Процес засвоєння основних рухових дій тулуба відбувається значно ліпше, якщо студент має швидкі, витривалі та сильні м'язи.

Розвиток рухових здібностей у студентів сприяє налагодженню соціальних завдань: гармонійному та всебічному розвитку особистості, досягненню витривалості організму до соціально-екологічних умов, підвищенню адаптивних умов організму. Розвиток рухових здібностей також сприяє фізичній та розумовій працездатності, творчій реалізації творчих сил студента в навчанні. Високий рівень розвитку рухових здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових і побутових операцій. В умовах науково-технічної революції значущість координаційних здібностей постійно зростає.

Питання розвитку рухових здібностей серед студентів цікавить багатьох фахівців та науковців у галузі фізичної культури та спорту. Було проведено опитування, де студенти першого курсу навчання зізналися, що 70 % респондентів займалися фізичною культурою та спортом не лише на навчальних заняттях у школі, а й відвідували різні спортивні гуртки 2-3 рази на тиждень. Значна частина студентів чітко розуміються в компонентах здорового способу життя і відносять до них: правильний режим харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування організму, заняття спортом. Проте самі студенти через свою недосвідченість не можуть у вільну годину від роботи та навчання присвятити свій час заняттям спортом, тому завдання викладача нагадувати та пояснювати про користь та доцільність заняттями спортом та фізичним вихованням, організовувати інформування студентів зі спортивної тематики, залучаючи до цього процесу всіх студентів, націлювати на високий спортивний результат та побудувати навчальний процес із застосуванням технічних засобів навчання, правильної методики тренування груп.