

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ
У ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Ангеліна Галіздра

Тернопільський національний технічний
університет імені Івана Пулюя



Анотація

Представлены материалы исследований, определяющих отношение студентов к занятиям физической культурой: это систематичность занятий студентов физической культурой и спортом в свободное от учебы время; влияние субъективных причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности; отношение студентов к регулярности физкультурных и спортивных занятий. Доказано, что в целях повышения качества образования необходимо внедрение для самостоятельных занятий студентов мультимедийных пособий, видеокассет, лекций.

Постановка проблеми. Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано із стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа і зростанням захворюваності у процесі професійної підготовки, оскільки унаслідок цього знижується працездатність. Вирішити цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформувавши фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я [2].

Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує усі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої перед собою мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість є важливим фактором у процесі трудової діяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підвищують фізичну і розумову працездатність [3].

Критерієм фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність. Вона характеризується ступенем участі студентів у сфері цієї діяльності. Її можна розглядати як міру і характер участі безпосередньо в заняттях фізичними вправами і як активність в організаторській, пропагандистській та інструкторській роботі.

В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента у відношенні його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності [2].

Мета. Дослідити основні аспекти, що визначають ставлення студентів до занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Анкетне опитування серед 2000 студентів з першого по четвертий курс різних факультетів, теоретичний аналіз літературних і наукових даних, методи математичної статистики.



Систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час, %.

Результати дослідження та їх обговорення. На формування мотивації студентів до активних занять фізичної культури впливають:

- стан матеріальної спортивної бази;
- напрям навчального процесу і зміст самих занять;
- рівень вимог навчальної програми;
- частота проведення занять;
- стан здоров'я;
- тривалість занять (часова характеристика);
- особистість викладача;
- емоційна характеристика занять.

Дані про систематичність відвідування занять з фізичної культури та спорту студентів у вільний час представлені в таблиці 1.

Показники свідчать про наявність незначного (31,8 %) контингенту студентів (із опитаних 2000), що регулярно займаються фізичною культурою і спортом у вільний час. Більш як в 50 % студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

Серед факторів, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності варто відзначити особливу роль громадських організацій. Студенти, які є членами громад, об'єднань, більше уваги приділяють фізичній підготовці, ніж ті, що такими не являються. Цікаво також те, що серед факторів впливу виділяють суб'єктивні мотиви особистості. У фізкультурно-спортивній діяльності, де активність студентів проявляється в багатьох формах, вплив таких факторів, як задоволення, духовне збагачення, розвиток пізнавальних здібностей має величезне значення. Характерно також і те, що юнаки більше шукають причини обмеження занять фізичною культурою у відсутності бажання та зацікавленості, дівчата – в невмінні організувати свій

№ п/п	Систематичність занять	Всі студенти	Юнаки		Дівчата	
			регулярно займаються	нерегулярно займаються	регулярно займаються	нерегулярно займаються
1	3 і більше разів на тиждень	10,1	31,8	—	27,6	—
2	2-3 рази на тиждень	23,7	68,2	—	72,4	—
3	1 раз на місяць	3,1	—	17,3	—	9,6
4	2-3 рази на місяць	4,8	—	20,3	—	20,4
5	Від випадку до випадку	2,5	—	62,4	—	70,0
6	Взагалі не займаються	55,8	—	—	—	—

вільний час. Суттєве значення для всіх студентів мають причини, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях і зі значенням фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку духовних і інтелектуальних здібностей. Деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури і майбутньою професійною діяльністю.

Розглянемо вплив причин на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. У результаті опитування ми побачили, що втомлюються після навчання на 1 курсі – 1 %, на 2 – 2 %, на 3-4 курсах – 3 %. Слабке здоров'я на 1-3 курсах – 5 %. На 2 курсі – 3 %, на 4 – 4 %. Не впевнені, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я: на 1-2 курсах – по 4 %, на 3 – 1 %, на 4 – 2 %. Не бачать переваг у стані здоров'я тих, хто займається фізичною культурою: на першому курсі – 3 %, на 2 – 5 %, на 3 – 2 %, на 4 – 1 %. Відчувають себе здоровими, тому не бачать потреби у заняттях: на 1 курсі – 2 %, на 2 – 1 %, на 3 – 4 %, на 4 – 5 %. Для того, щоб уявити думку студентів про доцільність організованої та само-

стійної фізкультурно-спортивної діяльності на тиждень, був проведений аналіз зібраного матеріалу (таблиця 2).

Із таблиці 2 видно, що студенти більше часу відводять для самостійних занять, ніж організованих на страших курсах. При опитуванні малось на увазі, що до самостійних занять входить і ранкова гімнастика, як найбільш проста і доступна форма фізичних вправ. Коли ж необхідно було в'яснити затрати часу на зарядку в практиці життєдіяльності студентів, вияснилося, що поступово від курсу до курсу час, відведений на гімнастику набагато зменшується. Виявлено більш як у 50 % студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

У процесі проведеної роботи можна виділити три рівні сформованості фізкультурно-спортивної активності студентів.

До них належить низький рівень, при якому переважають ситуативні і прагматичні мотиви участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. Підключеність до неї задовольняє мінімальні потреби особи. Інтерес не сформований. Фізкультурно-



спортивна діяльність згасає по мірі припинення впливу. В після вузівський період спеціалісти з таким рівнем активності не використовують засоби фізкультури в стилі життя або ж використовують при зовнішньому впливові.

До середнього рівня відносять тих, хто знаходиться ближче до пасивних і готовий зайняти їх позиції, а також ті, хто час від часу налаштований на активну діяльність.

При високому рівні у студентів сформована впевненість у необхідності фізкультурно-спортивної діяльності в першу чергу для свого здоров'я, що проявляється у стилі життя. По закінченні ВУЗу такі спеціалісти ведуть активний спосіб життя, діяльність за місцем роботи. Їм притаманна висока громадська активність, продуктивність праці, інтелектуальний рівень. Це найкращий результат при широкому залученні молоді вищих навчальних закладів до занять фізкультурою.

Висновки. Фізична активність студентів має, як правило, оздоровчий характер і не пов'язана з

Таблиця 2.

Показники відношення студентів до організованих та самостійних занять, (%)

№п/п	Кількість занять на тиждень	Організовані	Самостійні
1	1	57,9	13,5
2	2-3	27,5	18,1
3	4-5	10,3	19,7
4	5-6	4,3	49,7

цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, як свідчать результати опитування, вони розуміють важливість регулярних занять фізичними вправами, насамперед, для зміцнення здоров'я, покращення настрою, зняття втоми. Таке протиріччя пов'язане з браком належної інфраструктури (віддаленістю спортивних залів, відсутністю належного їх обладнання тощо), що підтверджується результатами опитування.

У зв'язку з тим, на сучасному етапі вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних форм занять. Такий підхід потребує активізації методичного забезпечення у вигляді популяр-

них брошур, аудіо- та відеокасет, мультимедійних посібників, популярних лекцій тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Врублевский В.П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В.П. Врублевский // Тезисы доклада Международной научной конференции.– Минск, 1994. – С. 21-24.
2. Массовая физическая культура в вузе. / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 320 с.
3. Панченко И.П. Здоровье в наших руках. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 154 с.

