

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Фізичне виховання молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання студента вищого навчального закладу є: знання і дотримання основ здорового способу життя, формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах, систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю.

Внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді продовжує погіршуватися. Основними чинниками негативного впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою та спортом, низький рівень рухової активності, відсутність спеціальних знань про засоби і методи підтримання і контролю над власним здоров'ям, фізичної підготовленості та ведення здорового способу життя. Усе це не дозволяє особистості сповна реалізувати особисті природні властивості в процесі життєдіяльності.

Останнім часом предметом наукових досліджень є низький рівень здоров'я й недостатня фізична підготовленість студентської молоді. У зв'язку з цим провідними науковцями (В. К. Бальсевич, В. Б. Бакурідзе, Р. Т. Раєвський та інш.) здійснюється пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання. Доведено, що найбільшого ефекту від занять фізичним вихованням буде досягнуто тоді, коли людина займається фізичними вправами добровільно та з урахуванням її індивідуальних інтересів. Багато досліджень присвячено питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів з урахуванням їхнього здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості. Впровадження принципу диференційованості у поєднанні з принципом індивідуалізації, враховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, дасть можливість значно підвищити ефективність процесу фізичного виховання [2; 3].

В Одеському національному економічному університеті кафедрою фізичного виховання та безпеки життєдіяльності постійно проводиться анкетування студентів з метою виявлення ціннісного ставлення до здорового способу життя, вивчення інтересів і орієнтацій молодих людей до занять фізичною культурою і спортом, використання поза навчального вільного часу студентами та формування їх мотивації до фізичного вдосконалення.

За останні роки в Україні склалася тривожна ситуація щодо фізичної підготовки молоді, яка стала неспроможною до фізичних навантажень. Це, в першу чергу, пов'язано з падінням престижу фізичного виховання та спорту, недооцінкою в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Розв'язання проблеми збереження здоров'я є найважливішим завданням, що постає перед суспільством, саме тому виникає потреба більш детального аналізу даної проблеми та пошуку способів її вирішення.

Фізична культура як частина загальної культури, представлена у вищому навчальному закладі навчальною дисципліною і є невід'ємним компонентом цілісного розвитку особистості студента, професійної підготовки та гармонізації його життєдіяльності. Важливе завдання навчального та навчально-тренувального процесів з фізичного виховання та спорту полягає не тільки в конкретиці навчання умінням та навичкам використання засобів фізичної культури, спорту, туризму у ЗВО, але й, головне, в навчанні технологіям та більшому застосуванню цих засобів у майбутньому, мотивації до здорового способу життя, вдосконаленню особистості та соціуму. Тому особлива роль в проектуванні фізичного

виховання у вищому навчальному закладі полягає в тому, щоб, виходячи з реальних умов, запропонувати такі форми організації та забезпечення ефективності фізичного виховання, які б спонукали до формування культури здоров'я студента та його саморозвитку [1].

Відомо, що кількість абітурієнтів, які прагнуть навчатися у закладах вищої освіти з кожним роком збільшується, оскільки існує уявлення про те, що диплом про вищу освіту слугуватиме вхідним квитком в успішне та високооплачуване життя. Обираючи шлях вищої освіти, здоров'я та здоровий спосіб життя для студентів відходить на другий план, оскільки пріоритетом стає хороше навчання, успішна здача іспитів, навіть за рахунок відмови від занять спортом, порушення режиму харчування та сну. У зв'язку з цим серед студентів зростає захворюваність, знижується рівень фізичної підготовки, збільшується чисельність осіб, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я.

Варто також відмітити, що серед студентської молоді прослідковується несерйозне ставлення до власного фізичного розвитку, небажання займатися спортом, безпідставне надання медичних довідок про звільнення від занять з фізичної культури. Основними причинами такого відношення до фізичного розвитку є зниження здоров'я студентів, наявність шкідливих звичок, нестача часу для підготовки до інших занять, небажання займатися фізичними вправами, відсутність належних умов для занять з фізичної культури [1; 3].

Загалом, рівень фізичної підготовки студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких прямо залежать від рівня рухової активності, який неухильно знижується з кожним роком. Заняття з фізичного виховання лише на 10% задовольняють потреби молодого організму до фізичних вправ, а формування та зміцнення здоров'я на 50% і більше залежить від самого студента. Найактивнішими складовими здорового способу життя виступають раціональна організація праці студентів, особиста гігієна, правильне харчування, загартовування, відмова від шкідливих звичок, раціональна рухова активність [4].

На даному етапі розвитку нашого суспільства ми стоїмо перед фактом кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам та міжнародним стандартам фізичної підготовки людини. Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури потребують їх аналізу в суспільстві й негайної розробки заходів для їх подолання. До таких заходів можна віднести організацію та реалізацію фізичного виховання не лише на заняттях з фізичної культури, а й поза ними. Діяльність, спрямована на збереження здоров'я студентів, повинна включати різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на особистість, розробку та впровадження навчальних програм з формування в молоді навичок дотримання здорового способу життя й профілактики шкідливих звичок, профілактику порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих заходів без відриву від навчального процесу.

Фізичне виховання допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності, закладати в ньому основні принципи самовиховання, формувати систему знань з фізичної культури, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму. Однак, внаслідок недооцінки у закладах вищої освіти ролі фізичної культури та спорту, фізичний стан більшості студентів викликає занепокоєння і з кожним роком все більше погіршується. Тому стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні та розвитку.

### *Література*

1. Бакурідзе В. Б. *Результати анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. № 3. С. 52–56.
2. Бальсевич В. К. *Физическая культура для всех и каждого*. Москва : ФиС, 1998. 208 с.
3. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. *Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів*. Спортивний вісник Придніпров'я : Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2004. № 7. С. 130–132.
4. Раевский Р. Т. *Здоровый образ жизни специалиста*. Одесса : ОНПУ, 2000. 52 с.