

**ЩОДО АНАЛІЗУ ФАКТОРІВ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ СТУДЕНТАМ
ДОДАТКОВО ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ**

За всіх часів у всіх народів світу найважливішою цінністю людини і суспільства було і є здоров'я. Цінність здоров'я є єдиною і домінуючою потребою, вона виявилася однією з основних категорій культури людства, яка визначає суттєву характеристику людини та її діяльності.

Метою охорони здоров'я в усьому світі, в тому числі в Україні є процес формування і забезпечення здоров'я людей. Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а одже і фізичному вихованню.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури суспільства. Вона спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей людини. Завдяки фізичній культурі відбуваються зміни в основних показниках: стані здоров'я і фізичному розвитку людей. Змінюється на краще використання фізичної культури у сфері виховання та освіти. З'являється необхідність систематичних занять фізичною культурою та спортом на виробництві. Важливим показником стану фізичної культури є спортивні досягнення різних рівней.

Необхідність фізичного виховання, як органічної частини загального процесу виховання, спрямована на зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання – заняття різними видами оздоровчої фізичної культури, гімнастичні і силові вправи, спортивні ігри, заняття в групах здоров'я, ритмічною та атлетичною гімнастикою, гімнастикою за системою «хатха-йога», загартування організму,

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона сприяє всебічному розвитку людського тіла й духу.

В ХХІ столітті людство стало перед проблемою вибору нових технологій оздоровлення, а також фактично нових стратегій виживання.

Свідомо обраний шлях особистого розвитку культури тіла, як складової частини загальної культури, а також додаткові заняття спортом, стануть для студентської молоді представницькою карткою і приведуть до успіху та кор'єрного зростання.

Тільки новітні дослідження в розкритті механізму реалізації здорового способу життя через різні валеологічні норми модусу здоров'я, дозволяють кожному студенту моделювати за допомогою методичних вказівок свій фізичний стан, що веде до самовдосконалення та підвищення життєспроможності в сучасному суспільстві. Суспільне здоров'я громадян не можна розглядати відокремо від розгляду структури здорової людини.

В життєвих силах людини, народу, нації завжди мають місце три складові: фізична, психична і духовна. Фізична складова передбачає індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. До психичної складової відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Духовна складова індивіда залежить від духовного світу особистості, її свідомість, ментальність, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду. Всі ці складові діють одночасно і їх вплив визначає стан здоров'я людини, як цілісного складного феномена.

Взагалі прийнято вважати здоров'є фізичною цінністю суб'єкта й суспільства в цілому. Формування здорового способу життя є важливою складовою молодіжної та соціальної державної політики.

Потреба у здоровому способі життя усвідомлює усе більша кількість студентів. Значна частина молоді відвідує фітнес центри, займається в тренажерних залах. Мотивацією відвідування спортивних залів є формування красивого тіла, як засобу соціального впливу на людей. Однією з головних умов здоров'я студентів є щоденне заняття фізичними вправами, зогартовування організму.

Для викриття факторів, що заважають додатково студентам займатися фізичною культурою та спортом було проведено соціологічне спостереження шляхом анкетування студентів економічної освіти щодо шкідливих звичек, режиму харчування та відпочинку.

До числа опитаних увійшли студенти 1-5 курсів денної форми навчання одеських та ВНЗ міст України. Загальна кількість опитаних – 20 осіб.

В анкеті пропонувалося відповісти на ряд питань щодо фізичного виховання в навчальних закладах, якості занять, компетенції викладачів; визначалося особисте відношення опитуваних до спорту та до додаткових занять в спортивних секціях; також був блок питань щодо здорового способу життя, шкідливих звичек, режиму відпочинку та раціонального харчування.

Детальніше були розглянуті відповіді студентів на 6 питань анкети, а саме:

- відсутність красивої спортивної форми;
- відсутність напарника(ці);
- відсутність залу, стадіону;
- висока оплата за ці заняття;
- відсутність знань з цього питання;
- гігієнічні фактори і хвороби.

За результатами анкетування визначено, що студентам заважають додатково займатися ряд факторів. Серед них найбільш поширеними є висока оплата за додаткові заняття (32 %) та відсутність залу, стадіону (29%). Середні показники мають фактори відсутності напарника (15%) та красивої спортивної форми (12%). Найменше на додаткові заняття спортом впливають гігієнічні фактори (7%) та відсутність знань з цього питання (5%).

Відповідь на останнє питання показує недолік культурних знань здобутих в загальноосвітній школі.

Опитування показало, що прагнення до занять фізичним вихованням та спортом не може обминути питання, щодо можливостей його реалізації молоддю в існуючих умовах. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов

(відсутність красивої спортивної форми, відсутність належних умов для занять фізичною культурою та тренування, недостатній доход для оплати цих занять) студенти з високим рівнем свідомості прагнуть займатися додатково фізичною культурою та спортом заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистих стимулів унеможливорює прагнення займатися додатково спортом, що обумовлює можливості реалізації здорового способу життя.

Проведене опитування є показником добробуту родини, який опосередковано впливає на потенційну можливість та прагнення студентської молоді формувати фізичну статуру за допомогою занять спортом, хоча самостійні заняття протягом тривалого часу ускладнюють тренування студентів не досить розвинутих фізично, психічно і морально.

Серед факторів, що заважають додатково займатися спортом – відсутність напарника(ці). Неспівпадіння цілей, які необхідно здобути різним особистостям в повсякденному житті, зустрічається доволі часто, оскільки не всі з найближчого оточення дозріли вести здоровий спосіб життя. Для реалізації своїх певних бажань при виборі занять спортом необхідно усвідомлювати не тільки свої здібності, а також обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту.

В перспективі неможливість проявити свої фізичні здібності може привести до певного стресу і захворюваності, а хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових ідей.

Запропоноване питання про відсутність красивої форми, яка обмежує можливості занять спортом є показником не того що заняття фізичною культурою потребує певної екіпіровки, а тим, що молодь потребує достатньо сучасного спортивного одягу, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Цей факт характеризує суб'єктивне сприйняття студентами своєї можливості займатися фізичною культурою та спортом. А наявність модної красивої форми свідчить про прагнення до занять.

Гігієнічні фактори і хвороби, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу та заходів запобігання захворюванням, ставлення до груп ризику у молодіжному середовищі мають місце. Багата кількість спортивних споруд не відповідає сучасним вимогам і це не сприяє розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Зібране соціологічне спостереження шляхом анкетування студентів надає певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо факторів, які заважають додатково займатися фізкультурою і спортом, дають показники стурбованості та поінформованості про здоровий стан життя людини.

Фізична культура студента є одним з основних факторів від якого залежить здоров'я. В останні роки уповільнення фізичного розвитку сучасних студентів, дефіцит їхньої рухової активності, погіршення соціальної обстановки призвели до зниження енергопотенціалу зростаючого організму і руйнуванню цінного ядра особи.

Фізичне виховання і спорт відіграє величезну роль в житті студентів, суспільства і цієї країни. Але все змінюється і повинно змінитися ставлення до предмету «фізичне виховання». Його повинно зробити не примусовим, а привабливим для сучасної молоді, з урахуванням реального стану здоров'я кожного студента.

Досягнення стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, повної адаптованості, відсутності хвороб – мета, яка є основною при заняттях фізичною культурою та спортом, актуальною і необхідною для формування та збереження здоров'я нації. В цьому полі і формується особистість, здатна на вищі прояви людських якостей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Валеология и фундаментальная наука. – О.: Мат. XIV международной научно-практической конференции «Спортивная медицина, лечебная физкультура та валеология – 2008», 2008. – 207 с.

2. Матрос Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. Новосибирск: Наука, 1992. – 159 с.
3. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. / В. М. Копа – Л. Новий Світ – 2000, 2014. – 203 с.
4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запорізь. держ. ун.-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
5. Панкратьева Н.В. и др. Здоровье – социальная ценность. Вопросы и ответы. – К.: Думка, 1989. – 236[2]с.
6. Петренко В.П. Валеология человека: Здоровье – любовь – красота, в 4-х томах. – СПб.:PETROC, 1996. – Т.4.-с.336-337.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

- 1) Соколов Анатолій Анатолієвич;
- 2) не має;
- 3) Одеський національний економічний університет;
- 4) старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту;
- 5) 0506105414;
- 6) k.fv@oneu.edu.ua