

УДК 796.37.037

Лазута О. – ст. гр. .СІ-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Науковий керівник: к.пед.н., доц. Салук І.А.

Актуальність. Внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Основними чинниками негативного впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом (ФКіС), низький рівень рухової активності, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання і контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя.

Останнім часом предметом багатьох досліджень є низький рівень здоров'я та недостатня фізична підготовленість студентів. Впровадження принципу диференційованості у поєднанні з принципом індивідуалізації, враховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, дасть можливість значно підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Метою роботи є виявлення інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, як одного з головних аспектів підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено анкетування студентів II курсу денної форми навчання, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи.

Абсолютна більшість студентів (Ю – 97,8 %, Д – 97,4 %) вважають, що завдяки заняттям ФКіС можливо покращити свій стан здоров'я, що свідчить про їх високий рівень свідомості.

На „відмінно” оцінюють свій стан здоров'я 42,2 % (Ю) і 28,9 % (Д); на „задовільно” – 48,9 % і 65,8 %; „незадовільно” – 8,9 % і 5,3 %. Відповідно це свідчить про те, що студенти перевищують суб'єктивну самооцінку свого стану здоров'я, тому що згідно результатів наукових досліджень та даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90 % молоді мають відхилення в стані здоров'я.

Переважній більшості студентів (Ю – 50,0 %, Д – 67,4 %) подобаються заняття фізичною культурою у *тренажерному залі*. Це пояснюється тим, що вправи з обтяженнями та на тренажерних пристроях дають можливість корекції фізичних вад та значно покращують будову тіла людини. Підтвердженням цього є високий відсоток вибору студентами такого виду рухової діяльності як *атлетизм* (Ю – 31,4%, Д – 34,6%).

Залік з фізичного виховання більш значущим виявився для дівчат (19,7 %), тоді як тільки 7,9 % юнаків відмітили цей чинник як значущий.

Висновки. В цілому можна стверджувати, що студенти в процесі вибору керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш вагомим є покращення зовнішнього вигляду. Це підтверджується значною кількістю студентів, які вибрали атлетизм та бажають займатися у *тренажерному залі*.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання.