

## **Фізична культура та спорт у житті студентів вищих навчальних закладів.**

Галіздра А.А.

Тернопільський національний технічний університет  
імені Івана Пулюя

**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, нерідко головна в 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 (О. І. Іванова, Л. М. Бакалець, 1997 та ін).

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 по активізації кожного студента у відношенні його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності [2].

**Ціль дослідження.** Визначення основних аспектів, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою.

**Методи дослідження.** Анкетне тест опитування серед 2000 студентів з першого по четвертий курс різних факультетів, теоретичний аналіз літературних і наукових даних, методи математичної статистики застосування з метою обробки проміжних і кінцевих результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фактори, які визначають, за думкою студентів, їх цінність, мотиви включення в активні заняття фізкультурою є:

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

На перших курсах студенти значне місце відводять причині, яку пов'язують з втомою від навчання. Разом з тим це свідчить про їх слабку освітню підготовку, відсутність чітких уявлень про можливості знімати втому від розумової праці методами фізичної культури. За цієї ж причини студенти не володіють оборотним зв'язком.

Дослідження [1,2,3, та інші] свідчать, про систематичні заняття, фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму.

Опитування спрямоване на виявлення основних аспектів, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою:

- систематичність занять фізичною культурою студентів у вільний час, %;
- вплив суб'єктивних факторів на формування інтересів студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, %;
- вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів у фізкультурно-спортивній діяльності, %.
- вплив причин функціонально-оздоровчого характеру на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності;
- побажання студентів до регулярності фізкультурних та спортивних занять на тиждень, %.

Уявлення про систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час дає таблиця 1.

Таблиця 1

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

| №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<br>займаються | не | 55,8 | — | — | — | — |
|---|-----------------------|----|------|---|---|---|---|

Таблиця фіксує наявність незначного (33,8%) контингенту студентів (із опитаних 2000), що регулярно займаються. Більш як в 50% студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

Серед факторів, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності варто відмітити 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 й те, що юнаки більше шукають причини обмеження занять фізкультурою у відсутності бажання та зацікавленості, дівчата – в не умінні організувати свій 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 функціонально - оздоровчого характеру на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. В 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 в стані здоров'я тих, хто займаються 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 самостійної фізкультурно-спортивної діяльності на тиждень, був проведений аналіз зібраного матеріалу (таблиця 2).

Таблиця 2

**Побажання студентів до регулярності фізкультурних та спортивних занять на тиждень, %.**

| №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    | 6-7                         | 4,3          | 49,7       |

Із таблиці 2 видно, що студенти більше часу відводять для самостійних занять, ніж організованих. 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, виянилось, що поступово від курсу до курсу час, відведений на

гімнастику набагато зменшується. Виявлено більш як 50% студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

В процесі проведеної роботи можна виділити наступні рівні сформованості фізкультурно-спортивної активності студентів.

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 впливі.

До середнього рівня відносять тих, хто знаходиться ближче до пасивних і готовий у випадку зайняти їх позиції, а також ті, хто час від часу налаштований на активну діяльність. Такі студенти найбільш піддаються впливу.

При високому рівні у студентів сформована впевненість в необхідності з фізкультурно-спортивної діяльності в першу чергу для себе. Це проявляється в здоровому 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 головний бажаний результат, що можливий при широкому залученні молоді вищих навчальних закладів до занять фізкультурою.

**Висновки.** Фізична активність студентів має, як правило, оздоровчий характер і не пов'язана з 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 адекватним вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних форм заняття. Такий підхід потребує активізації методичного забезпечення у вигляді популярних брошур, аудіо - та відеокасет, мультимедійних посібників, популярних лекцій тощо.

### Список літератури

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, с. – 320.

3. Панченко И. П. Здоровье в наших руках. – М.: Физкультура и спорт, 1994, с. – 154.

**Abstract.Galizdra A. Physical education and sport in the lives of college students.** Rascmotreni materials studies, opredelyayuschyh relations students engage physical kulturoy: this is systematic physical kulturoy busy students and sports svobodnoe here ucheby time; effect subektyvnsh reasons restricting students participate in fyzkulturno-sporty vnoy activities; suggestions students fyzkulturnyh regularity and sportyvnyh classes. Proved that in improving the quality of education tselyah introduction is necessary for busy students samostoyatel'nsh multimedia posobyu, vydeokasset, lectures.

**Key words:** physical culture, sport, students, education, health.

**Аннотация.** Рассмотрены 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; пожелания студентов к регулярности физкультурных и спортивных занятий. Доказано, что в целях повышения качества образования необходимо внедрение для самостоятельных занятий студентов мультимедийных пособий, видеокассет, лекций.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, образование, здоровье.

### **Авторська довідка**

Галіздра Ангеліна Анатоліївна

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.

Доцент кафедри фізичного виховання і спорту .

46000

Тернопіль

Площа перемоги 4, кв.61

e-mail: qalizdra 2007@ ukr. net