Валентина Марчик, к.б.н., доцент,

Наталія Макаренко, викладач

Криворізький державний педагогічний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У КОЛІ ОСОБИСТОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТА**

**Анотація.** В роботі досліджувалися цінності фізичної культури студентів представниць жіночої статті перших двох курсів. Показано, що більше половини респондентів вважають заняття загального курсу з фізичного виховання ефективним, половина досліджуваних надає перевагу послугам міських спортклубів і фітнес-центрів, а значна частина (75%) студентів використовує фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку.

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Abstract.** This paper investigated the value of physical culture student representatives the woman first two courses. It is shown that more than half of respondents believe the overall employment rate of effective physical education, half of the surveyed prefer urban services sports clubs and fitness centers, and many (75%) of students use exercise to enhance physical development.

**Keywords:** student, physical education, exercise.

**Постановка проблеми.** Завершення перехідного періоду реформування вищої школи спонукає адміністрацію навчальних закладів до пошуку найбільш ефективних форм організації фізичного виховання студентської молоді. Відомо, що заняття з фізичного виховання виключені із навчального навантаження і відбуваються у межах позааудиторної роботи, замість 4 годин на тиждень у розпорядженні студента тепер 2 години із підсумковим контролем «атестація» замість «заліку» у недалекому минулому. Звісно, що на заняттях фізичними вправами прагнення студента до фізичного вдосконалення є мотивацією більш цінною та ефективною, ніж отримання заліку, проте теперішні соціально-економічні умови навряд чи сприяють оновленню та збагаченню матеріально-технічної спортивної бази в навчальних закладах, що віддзеркалюється на зниженні привабливості занять з фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В роботі автори зазначають, що фізичне виховання як навчальна дисципліна в вищих навчальних закладах більшості європейських країн являється обов’язковою (з кількістю годин на тиждень від 4 год. до 2 год.), а ті університети Європи, які не мають такої дисципліни у розкладі, надають можливість студентам користуватися великою чисельністю спортивних залів, басейнів, стадіонів, тенісних кортів тощо. Показано, що в європейських вузах широко розповсюджені заняття в спортивних секціях, які доповнюють обов’язковий курс фізичного виховання [4, с. 214-215]. З метою виявлення проблем про практичне втілення основ здорового способу життя в побут студентської молоді, авторами був здійснений аналіз досліджень за останні 15 років, який виявив тенденцію на погіршення здоров’я та фізичного стану підростаючого покоління [3, с. 78]. Для нормального функціонування організму студента, засвідчує Вишняков В. М., необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренованості, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження, підкреслює автор, свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров’я і фізичний стан людини будь-якого віку. У різні вікові періоди ці заняття мають різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися в старшому віці [1, с.192].

**Метою** роботи стало виявлення цінностей студентів стосовно розвитку тенденцій фізичної культури в суспільній сфері та колі особистого життя.

В анонімному анкетуванні прийняли участь переважно студентки 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету з різних факультетів в загальній кількості 30 осіб, які відвідують заняття з фізичного виховання один раз на тиждень. У навчальному закладі студент при володінні технікою окремих видів спорту має можливість відвідувати секційні заняття за видами спорту або загальний курс фізичного виховання з підсумковим контролем «атестація» на перших двох курсах.

В анкетуванні респондентам було запропоновано зафіксувати ті ствердження з якими вони були згодні, серед них, такі: 1) вважаю, що фізичне виховання в навчальному закладі є ефективним; 2) у заняттях фітнесом і спортом я віддаю перевагу міським спортивним клубам; 3) я використовую фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку; 4) мені не подобається виконувати фізичні вправи; 5) вважаю себе здоровою людиною; 6) вважаю, що в мене є проблеми зі здоров’ям; 7) заняття з фізичного виховання повинні бути із вільним відвідуванням; 8) заняття з фізичного виховання повинні бути з підсумковим контролем (залік, атестація). За кожним ствердженням підраховували позитивну відповідь і розраховували відсотки для аналізу. **Отримані результати дослідження.** Після обробки отриманих даних, було виявлено, що респонденти тільки у 63% випадків вважають заняття фізичного виховання у навчальному закладі ефективними і, можливо тому, 50% респондентів зазначили свої активні заняття фітнесом і спортом у міських спортклубах і фітнес-центрах (рис.1).

Рис. 1. Фізична культура у колі особистого життя студента.

Аналогічні результати були отримані Індиченко Л. із співавтором, за якими більша частина студентів (53%) окрім занять з фізичного виховання в університеті, мають власні захоплення в сфері спорту, що характеризує інформативність студентів у досліджуваній області та увагу до особистого фізичного здоров’я та розвитку [2, с. 56].

Заслуговує уваги той факт, що 75% респондентів показали, що використовують фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку, а 67% респондентів вважають себе здоровою людиною. Здоровий спосіб життя останнім часом успішно пропагується серед населення і його прихильниками стає все більше і більше людей.

Перевагу заняттям з фізичного виховання з підсумковим контролем надали тільки 23% від числа опитуваних. Цей низький показник може бути пояснений тим, що в дослідженні приймали участь студенти, які відвідували загальний курс і яких можна характеризувати як менш активних при порівнянні з тими, які володіють технікою окремих видів спорту і займаються на секційних заняттях.

**Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

1. В педагогічному університеті 63% студентів, які навчаються на перших двох курсах, визначили фізичне виховання ефективним та 50% зазначили, що надають перевагу у заняттях фітнесом і спортом міським спортклубам та фітнес-центрам.
2. Активна пропаганда здорового способу життя в соціумі в останні десятиріччя, можливо сприяла тому, що 75% студентів 1 і 2 курсів використовують фізичні вправи для вдосконалення фізичного розвитку і 67% вважають себе здоровими людьми.
3. Використання традиційної програми загального курсу з фізичного виховання, яка містить модулі з легкої атлетики, волейболу, баскетболу і плавання, не є популярним серед студентів, оскільки тільки 23% із числа досліджуваних, вважають, що заняття повинні бути обов’язковими та з підсумковим контролем.
4. У перспективі подальших досліджень у даному напрямку аналіз анкетування студентів, які займаються в секціях за видами спорту, у порівнянні з даними, що висвітлені у роботі.

**Список використаних джерел**

1. Вишняков В. М. Формування культури здорового способу життя студентської молоді / В. М. Вишняков / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : ІІI Міжн. наук.-метод. конф. (Суми, 14–15 квітня 2016 р.) : тези доповідей. – Суми : СДУ, 2016. – С. 190-193.
2. Індиченко Л. Проблема ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту / Лариса Індиченко, Аліна Фора / Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах: регіон. наук.-практ. конф. (Дніпро, 21 квітня 2016 року) : матеріали конференції. − Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. − С. 55-57.
3. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров’я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. − Чернігів : ЧНПУ, 2016. − Вип. 139. − Т. ІІ. − С. 76-79.
4. Хотієнко С. Сучасний прогресивний досвід європейських країн у сфері фізичного виховання студентської молоді / Світлана Хотієнко, Катерина Соколюк / Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: міжн. наук.-практ. конф. (Дніпро, 10 листопада 2016 року): матеріали конференції. − Дніпро: ДНУ ім. Олеся Гончара, 2016. − С. 213-216.