Марчик В.І., Куцик А.О.

Криворізький педагогічний інститут

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

**ПЕРЕВАГИ СТУДЕНТІВ У ВИБОРІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

**Постановка проблеми.** Сучасна організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах, за думкою провідних фахівців, є не достатньо дійовою для підвищення рівня функціонального стану, фізичної підготовленості, рухової активності та мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами, тому дослідження питань, пов’язаних з ефективною організацією та управлінням процесу фізичного виховання на сьогодення є актуальним.

Одним із шляхів зміцнення та збереження здоров’я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості, наводять дослідники, є приведення способу життя студентів у відповідність із закономірностями їх росту та розвитку [1, с. 115]. Передбачається, що у фізичному вихованні студентів використання спортивно-масових заходів буде слугувати не тільки як засіб формування культури здоров’я, але й як вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих кадрів [3, с. 193]. В літературі висвічується, що шлях для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах лежить через пошук узагальнення ставлення студентів до занять. На основі нормативних документів, які дають змогу кожному із навчальних закладів, раціонально організовувати навчальний процес залежно від специфічних умов закладу, можливо спланувати заходи для підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами [2, с. 86]. Встановлення переваг студентів у виборі засобів фізичного вдосконалення визначило **мету** роботи.

**Отримані результати дослідження.** В дослідженні приймали участь юнаки і дівчата (понад ста осіб), які навчаються на І-ІІІ курсах педагогічного інституту. Вибірки за статтю і віком не формувалися. Респондентам було запропоновано визначити своє бачення вирішення шляхів в особистому фізичному вдосконаленню через використання наступних засобів фізичного виховання: гімнастичні і легкоатлетичні вправи, спортивні ігри, спеціальні комплекси, заняття: самостійні, в спортивних секціях, з фізичного виховання тощо.

Аналіз результатів анкетування визначив, що легкоатлетичні вправи (в більшості студенти мають на увазі звичайний біг) займають останнє місце (рис.1).

Рис. 1. Засоби фізичного вдосконалення за вибором

Дванадцять відсотків респондентів з метою особистого фізичного вдосконалення надали перевагу використанню спортивних ігор. Це можна пояснити не низькою популярністю спортивних ігор серед студентства, а тим, що займатися ними можливо тільки при володінні основних елементів техніки.

Використання гімнастичних вправ (у вигляді ранкової гімнастики) і спеціальних комплексів (велике розмаїття доступних фітнес-програм з интернет і можливість займатися вдома) мають більшу популярність, ніж легкоатлетичні вправи і спортивні ігри (20%). Займатися самостійно бажають 20% студентів. Займатися під керівництвом викладача - тренера висловили бажання 38% із числа досліджуваних: в спортивних секціях 20% і на заняттях з фізичного виховання 18%.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямі.** Визначено, що легкоатлетичні вправи у студентів посідають найостанніше місце в ієрархії вибору засобів фізичної культури. Виявлено, що передостаннє місце в виборі засобів фізичного вдосконалення займають спортивні ігри. Дослідження переваг студентів у вибору засобів фізичного вдосконалення дає можливість стверджувати, що гімнастичні вправи і спеціальні комплекси мають більшу популярність, ніж легкоатлетичні вправи і спортивні ігри. Встановлено, що кожний п’ятий студент бажає здійснювати роботу з фізичного вдосконалення самостійно. Проведене дослідження показує, що 38% студентів І-ІІІ курсів денної форми навчання віддають перевагу заняттям фізичними вправами під керівництвом спеціаліста. Використання отриманих результатів може сприяти підвищенню навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**Список використаних джерел**

1. Вовченко І.І. Особливості фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу /Фізична культура, спорт та здоров’я нації //зб. наук. праць – Випуск 12. – Том 1 – Вінниця, 2011. – С. 112-115.
2. Орєхова В.Л. Ефективність реалізації основних положень державних нормативних документів у вирішенні проблем системи фізичного виховання і спорту //Матеріали міської наук.-прак. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів], (Кривий Ріг, 23 березня 2011 р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький економічний інститут ДВНЗ «Київський національний економічний університет ім. В.Гетьмана. – Кривий Ріг, 2011. – С. 83-88.
3. Перебийнос В.А. Организация спортивно-масовой работы со студентами технического вуза /В.А.Перебийнос //Матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури], (Харків, 19 жовтня 2011 р.) /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Харків, 2011. – С. 193-198.