

**ПРІОРИТЕТНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ
ПЕРШОКУРСНИКІВ**

Анотація В статті розкрито значення та роль фізичної культури і спорту в житті студентів, розглядається також пріоритетність фізичних занять, розглянуто основні засоби фізичної культури та їх характеристику, важливість навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт» для студентів першокурсників закладів вищої освіти та необхідність занять фізичною культурою для підтримки і зміцнення здоров'я студентів.

Зазначено, що систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, оскільки фізичні вправи продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці студентів

Ключові слова: фізична культура і спорт, фізичне виховання, здоров'я, студент, першокурсники, здоровий спосіб життя, фізичні вправи

Summary The article reveals the importance and role of physical culture and sports in the lives of students, also considers the priority of physical education, considers the basic means of physical culture and their characteristics, the importance of the discipline "Physical Culture and Sports" for freshmen students and the need for physical education supporting and promoting the health of students.

It is noted that the systematic implementation of physical exercises, active motor mode contributes to good health, as physical exercises continue the duration of productive physical and mental work of students

Keywords: physical culture and sports, physical education, health, student, freshmen, healthy lifestyle, exercise

На спосіб життя людини значною мірою впливають смартфони, комп'ютери й інші пристрої. Займатися повсякденними справами, вчитися та працювати стало легше й набагато простіше, це вплинуло й на студентів. Відомо, що відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних систем і органів, – головна причина багатьох захворювань.

Малорухливий спосіб життя веде до ряду патологічних змін: ожиріння, захворювань серцево-судинної і дихальної систем, остеохондрозу та інше.

Останнім часом особливо сильно постає проблема погіршення здоров'я у студентської молоді. Одним з важливих чинників цієї проблеми є недооцінення ролі фізичної культури і спорту у житті студентів.

Збереження фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства, оскільки у сьогоденні існує багато чинників, що шкодять молоді [3, с.172]. Зокрема, до таких негативних факторів можна віднести неправильне харчування, вживання алкоголю, сигарет й наркотиків, малорухливий і сидячий спосіб життя, відсутність відпочинку від телефону чи комп'ютеру тощо. Саме тому проблема формування у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є дуже актуальною у сучасному світі [2, с. 288].

З давніх часів фізичне виховання вважалося важливою невід'ємною частиною у житті суспільства, оскільки воно сприяє гармонійному розвитку особистості. Цю думку підтверджувало багато відомих античних філософів таких як Платон, Аристотель, Сократ та інші, які вірили у те, що сприятливим для розвитку та здоров'я людини є поєднання фізичних, моральних та психічних чинників. Фізичне виховання допомагає формувати індивідуальне мислення, оскільки студенти, що розуміють важливість фізичних вправ і навантаження у повсякденному житті, більш спрямовані на досягнення успіху, тобто в них переважає мотивація досягнення. Тому недивно, що й у сьогоденні фізична культура і спорт є одним з найважливіших компонентів для розвитку людини.

Проте проблемою нашого суспільства якраз є нерозуміння молоддю важливості фізичної культури для підтримання здоров'я. Саме тому сформувалася стійка тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління – зараз майже здоровими є лише 60% молоді, як показало дослідження: С. Марченка, А. Кука, О. Смолара, В. Платонова.

Однією з причин хиткої позиції студентської молоді щодо фізичної культури Н. Борейко, Т. Круцевича Т. Суворова виокремлюють падіння інтересу до традиційних занять з фізичного виховання. Формування й розвиток гармонійної особистості студента – це здебільшого проблема формування мотивів діяльності, у тому числі й у сфері фізичної культури.

У структурі фізичного виховання студента дуже важливу роль відіграє саме мотиваційний компонент, оскільки виникаючі мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності [1, с. 3].

Найбільш перспективним напрямком у вирішенні проблем фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі обов'язкового курсу навчання може бути інтегративна модель фізичного виховання, що охоплює весь контингент студентів [4, с.112].

Формування стійкої позиції студентської молоді щодо фізичної культури і спорту можливо саме при використанні різноманітних способів для підвищення мотивації. Тому це вимагає нових підходів до організації системи фізичного виховання молоді, яка б активізувала навчальний процес, передбачала високу якість педагогічного процесу, який матиме здатність до модифікації, гнучкості й толерантності до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності студентів [5, с.58-59].

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є орієнтованою дисципліною. Оскільки специфіка фізичної культури і спорту полягає в тому, що вона дає можливість знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізм самореалізації, самозахисту, самовиховання, необхідні для становлення

особистості та її взаємовідносин з іншими, із природою, культурою, цивілізацією.

У студентів, особливо першокурсників, при вступі у інше соціальне середовище з новим статусом «студент» відбувається різке формування сформованих стереотипів вчорашніх школярів. З першого дня вони зіштовхуються з інтенсивним освітнім процесом, до якого зовсім не підготовлені.

Цей стан, нормалізувати можна шляхом реорганізації програми з фізичного виховання, використання інноваційних технологій, збільшення кількості годин на відвідування в сітці годин дисципліни «фізична культура і спорт». А також рекомендувати активне відвідування занять у спортивних секціях за видами спорту. Оцінювати рівень фізичної підготовленості студентів. Оцінка повинна враховувати також комплекс знань в області фізичної культури і спорту, уміння використовувати їх для підтримки і зміцнення здоров'я. Оцінка повинна бути стимулом, який активізує фізичну діяльність студента. Якщо вона буде об'єктивно відображати ступінь прогресу, міру зусиль особи щодо самої себе, а не порівняно із середньостатистичним показником, то її бажання підтримувати і підвищувати рівень своєї фізичної підготовленості підніме мотивацію до занять, що зміцнить здоров'я і підвищить потребу у здоровому способі життя, отже, буде сприяти успішному навчанню в університеті.

Система оцінки повинна бути диференційованою, а нормативи мають враховувати природний процес вікового розвитку, ступінь індивідуального прогресу в разі систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Вимоги повинні збільшуватися з віком, послідовно підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів.

Фізичне виховання являє собою діяльність з використання фізичних вправ для задоволення специфічних, біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їхніх потреб, мотивів і цілей.

Отже, студенту потрібна більш висока фізична активність і підготовленість. Тому чим далі йде людство в своєму розвитку, тим більшою мірою здоров'я людини буде залежати від рівня його фізичної культури. Кардинально

вирішити завдання підвищення обсягу рухової діяльності, минаючи засоби фізичної культури, в даний час практично неможливо.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М. Студент какобъектфизическойкультуры:Теор. и практ.физич. культуры. № 10. 1999. 2-5 с.
2. Індіченко Л. С., Черевко С.В. Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді: Педагог. вищої та середньої школи: зб. наук. пр. Кривий Ріг: № 3. 2016. 287-299 с.
3. Індіченко Л. С., Черевко А. Д., Солошенко Р. О., Коваленко Є. В. Моніторинг державних реформ щодо здоров'я збереження нації: Педагог. форму-я творчої особ. у вищій і загальноосв. школах: зб. наук. пр. Вип. 60 Т. 1. 2018. 170-174 с.
4. Коник Г., Темченко В., Усова Т. Учебныезанятия по видам спортакаксредствоформированиямотивации к здоровому образу жизни у студентоввысшихучебных заведений: Физ. воспит. студ. творческих спец-й: сб. науч. раб. Харьков. № 4. 2006. 108-114 с.
5. Шевців У. Впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузіФКіС. Львів.Вип. 11, Т. 1. 2007. 58-59 с.