

Проблеми фізичної культури і студентського спорту

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті розглянуті проблеми розвитку сучасного студентського спорту, а також проблеми розвитку фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: студенти, фізична культура, спорт, заняття, здоровий спосіб.

Abstract

This article deals with the problems of developing modern student's sport and problems of developing physical training at universities.

Keywords: students, physical culture, sports, classes, healthy way.

Вступ

Спорт та фізична культура – це важливий елемент сучасної культури. Фізична культура позитивно впливає на здоров'я, фізичну досконалість, а також на її світогляд, моральні принципи та на взаємини між людьми в суспільстві.

В умовах формування української державності серед різноманітних проблем, що пов'язані з національною системою фізичної культури і спорту, актуальною залишається проблема підвищення духовного потенціалу нації, особливо молоді.

Сучасний стан фізичного виховання студентів потребує об'єктивного аналізу існуючих форм та систем його розвитку в Україні. Фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості. Чим краще розвинене фізичне і духовне здоров'я людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Тобто, така людина більш активна, життєрадісна та мобільна.

Основна частина

Проблема студентського спорту є сьогодні дуже актуальною, адже все менше молоді хоче займатися спортом, а також рівень фізичної активності значно знизився в порівнянні з попередніми роками. Лише незначна частина студентів приділяє належну увагу заняттям фізичною культурою, тому необхідно вжити заходів, щоб залучити сучасне покоління студентів до занять спортом і зацікавити їх цим.

Фізична активність і спорт для молоді є необхідною умовою нормального розвитку розуму і тіла. Абсолютна більшість психічних і фізичних захворювань, так або інакше пов'язані із відсутністю рухів і ожирінням, тому фізична активність і заняття спортом «для себе» покращують якість життя, знімають стресові стани, підвищують працездатність.

Втрата інтересу студентської молоді до занять спортом та фізичною культурою є однією з актуальних проблем сьогодення. Студенти невмотивовані і майже не проявляють активності. Хоча, багато студентів мають високий потенціал і, використовуючи свої фізичні можливості, могли б досягти успіхів у спорті.

Основною причиною невмотивованості є лінь та небажання розвиватися. Більшість молоді не зацікавлена у заняттях спортом, так як вони потребують сили волі та витримки. Лише деякі розуміють, яку користь несуть заняття спортом.

Сьогодні соціальні запити вимагають професійної підготовленості майбутнього спеціаліста, у тому числі й потенціалу його фізичної культури. У зв'язку з цим виникає потреба, вдосконалення процесу виховання фізичної культури студентів.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості: *фізичне вдосконалення* пов'язане з прагненням прискорити темпи власного

розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; *дружня солідарність* продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; *відповідальність* зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; *суперництво* пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; *спортивний мотив* зумовлений прагненням досягнути значних результатів; *ігровий*, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Висновки. Формування фізично розвиненої та соціально активної особистості має сьогодні особливе значення. Потрібно активно залучати студентів до занять фізичною культурою, пропагувати здоровий спосіб життя. Найголовнішим завданням фізичного виховання має стати формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту - К., 2004- 9 с.
2. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П.М. Гунько // Молода спортивна наука України : зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Том 3. – Вип. 8 – С. 83-87.
3. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, здоров'я людини / матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції. – Вінниця : ВЦ ВНАУ, 2015. – 27 с.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: shemchakia@gmail.com

Shemchak Igor A. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: shemchakia@gmail.com