

## ОСНОВНІ ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ

**Коржевський М.Ю.**-керівник фізичного виховання

*ВСП "Технологіко-економічний фаховий коледж МНАУ"*

*Анотація.* В статті розглядаються основні шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів.

*Ключові слова:* фізична культура, здоров'я студентів, засоби фізичної культури.

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, впливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння і палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності[1].

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогодення - задачу контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог

програми з фізичного виховання. За таких умов, – фізичної культури особистості не можна сформулювати. Для цього необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури[2].

Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості[2].

Виявлення значення організованого дозвілля у підвищенні інтересу до занять та можливості більш ефективного формування у студентів вищого навчального закладу (ВНЗ) ціннісного відношення до фізичної культури за умов дозвілля.

Студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінування в ньому нормативного підходу, недооцінкою ними ролі фізичної культури як фактора духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль знань з фізичної культури, як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, пов'язану зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку [3].

Шляхи подолання проблеми: засвоєння фізичної культури повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя. Отже, основними завданнями фізичної культури є:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращання розумової і фізичної працездатності;
- формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

- отримання студентами необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

- виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;

- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

Найбільш популярними цілями занять фізичною культурою є: покращення свого зовнішнього вигляду, досягнення оздоровчого ефекту, профілактика захворювань, збільшення рухової активності, задоволення і розвага, що визначає спрямованість занять і повинно враховуватися при плануванні процесу фізичного виховання в спеціальному відділенні. На жаль не всі студенти відносяться до свого здоров'я серйозно, тому формування мотиву і прояв відношення студентів свого здоров'я, виступають необхідною умовою ефективності формування здорового способу життя засобами навчання і виховання у ВНЗ [1].

### **Література:**

1. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. — 2017. — № 3/4.

2. Фізіологія спортивної діяльності : підручник [для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна] ; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. культури [та ін.].— Харків : ХНАДУ, 2015. — 555 с. : іл., табл. — Бібліогр

3. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.

4. Куроченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ. податк. служби України. — Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. — 612 с. : іл., табл. — Бібліогр.