

О. М. СЕМІКІН, Г. О. ТРЕТЬЯКОВА

## СОЦІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Процес залучення студентів до здорового способу життя через спортивні секції суттєво активізує культурний потенціал особистості студентів, розширює їхній світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції, дотриманню здорового способу життя. Головна мета занять студентів у спортивних секціях – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Відкриття нових спортивних секцій сприятиме більшій зацікавленості студентів, які будуть віддавати перевагу секціям на базі університету.*

**Ключові слова:** студентська молодь, фізична культура, вільний час.

Тема дозвілля студента на сьогодні є надзвичайно актуальною. Хоча вони й проводять чимало часу в ЗВО, основну частину дня вони вільні. І тут постає питання: чим їм зайнятися у вільний від навчання час.

У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я студентів стає відчутною реальністю необхідність формування їхніх духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, загалом здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. У чинних документах (Національна доктрина розвитку фізичного виховання і спорту» (2004), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005–2008 роки, Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (1999) тощо) зазначено, що кожна людина має законне право на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Отже, питання дозвілля студента повинно хвилювати не лише його самого. Цим питанням повинні перейнятися всі, кому не байдуже наше майбутнє. Адже студентська братія – це та сукупність людей, яка вже найближчим часом буде творити це саме майбутнє.

Спортивна секція є чудовим майданчиком для реалізації спортивних амбіцій та проведення вільного часу.

В Україні зараз постала загальна проблема оздоровлення, формування здорового способу життя. Стан здоров'я студентської молоді зумовлений багатьма факторами й оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з актуальних проблем нашого суспільства. Окреслену проблему відображено в багатьох педагогічних, медичних та соціологічних працях учених (О. Балакірева, Б. Бутенко, О. Вакуленко, О. Гладощук, В. Крамар, В. Оржеховська, В. Слободяник, Л. Лепіхова, Т. Титаренко та ін.).

Низка вчених у своїх працях обговорює загальні питання здоров'я студентської молоді та способу їхнього життя (Н. Агаджанян, Ю. Андрєєв,

А. Білоконь, О. Добромислова, Г. Кураєв та ін.), а також досліджує вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів (В. Буйлов, О. Науменко, С. Сергеев, Є. Пожарська та ін.).

Крім того, чимало праць присвячено формуванню ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя (М. Віленський, В. Коган, Л. Лубишева та ін.). Але сприймання здорового способу життя як цінності ще не означає його наслідування. Щоб зорієнтувати студента на дотримання здорового способу життя, необхідно створити установку (готовність) щодо нього.

Проте, як показує теоретичний аналіз порушеної проблеми, процес формування в студентів готовності до здорового способу життя досі досліджено недостатньо. Відтак виникає необхідність проаналізувати основні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді [1, с. 133].

**Мета статті** – виявити проблеми в роботі спортивних секцій Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького та визначити шляхи покращення фізичної культури студентів.

Формування фізичної культури студентів ЗВО найбільш ефективно здійснюється на основі якісного вдосконалювання освітнього процесу з дисципліни «Фізична культура» і якісної роботи спортивних секцій. Оптимальна збалансованість реалізованих напрямів навчальної програми надає змогу цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання щодо фізичної культури відповідно до Державного освітнього стандарту [3, с. 3].

У сучасному суспільстві проблеми формування потреби студентів ЗВО у здоровому способі життя посідають ключові позиції, оскільки студенти – основний резерв і значна частина трудових ресурсів народного господарства, а стан здоров'я студентів сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років, як зазначає низка дослідників, таких як Н. Агаджанян, М. Віленський, А. Щедрін та ін. [3, с. 175].

Спортивні секції є важливим чинником формування здорового способу життя студентської молоді. Саме під час занять фізичною культурою відбувається усвідомлення важливості дотримання основних зберігаючих принципів. Тільки за допомогою постійних фізичних вправ можна досягти збільшення активності організму та розвинути його фізичний потенціал. Крім того, варто вказати на високу кваліфікованість тренерів, які на заняттях спортивних секцій мають не лише контролювати фізичні показники розвитку студентів, а й мотивувати їх на формування здорового способу життя, самовиховання та самовдосконалення в процесі навчання [4, с. 10].

Для виявлення основних шляхів удосконалення спортивних секцій Центр соціологічних досліджень МДПУ імені Б. Хмельницького провів соціологічне опитування студентів, які відвідують секції.

Спортивні секції МДПУ ім. Б. Хмельницького відвідують 223 студенти. Вибіркова сукупність становить 75 респондентів. Вибірка гніздова, квотна, побудована методом основного представника. Як гнізда виступають студенти, які відвідують спортивні секції, як квоти – гендерна належ-

ність та вік. З 75 опитаних респондентів 52% – дівчата, 48% – хлопці. Вибірка за віковим фактором розподілилась таким чином: студенти віком від 17 до 19 – 35,1%, від 20 до 23 років – 52,7%, найменш представленою віковою групою є респонденти віком від 24 до 27 років – 12,2%.

Найбільше студенти відвідують секцію з баскетболу – 18%, з волейболу та вільної боротьби трохи менше – 15%, з флорболу – 13%, кінноспортивну секцію – 11%, атлетизмом займаються 14%, аеробікою – 13%.

Мотивація до спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом навчання. Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожного студента. Мотивація – одна з найважливіших складових на заняттях спортом у секціях. Це психологічний фактор, який примушує та керує студентом під час тренувань. Найбільш поширеною мотивацією опитаних студентів є прагнення спортивних досягнень – 16,30%, бажання займатися спортом – 14,80%. Частина студентів вважає, що заняття в спортивних секціях надають змогу подолати емоційну напругу й стрес – 12,80%. Однією з мотивацій також є підвищення навчального рейтингу – 12,30%. Однакова кількість респондентів вважає, що заняття в спортивних секціях надають змогу абстрагуватися від неприємних думок і підвищити впевненість у собі (9,40%). Найменша кількість студентів відвідують спортивні секції, аби зайняти вільний час (8,40%) та для поліпшення статури й фізичної форми (7,90%). Викладачі під час фокус-групового інтерв'ю зазначили, що мотивація студентів є сталою: «Зазвичай, якщо діти обирають вид спорту, я помітила, що вони все рівно ходять. Принаймні поки не підуть працювати», – І. В. Ребар.

Результати наукових досліджень свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Студенти МДПУ відвідують спортивні секції з такою систематичністю: 45% – 1–2 рази, 41% – 3–4 рази, найменше студентів займаються 5–6 разів.

Ми погоджуємося з фахівцями, що побудова занять за вибором студентів сприяє підвищенню мотивації до відвідування занять. Тому, на нашу думку, існує необхідність додаткового дослідження фізкультурних уподобань студентів медичних закладів вищої освіти, що розширить можливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи студентів-медиків.

Таким чином, спортивні секції є важливим чинником формування здорового способу життя студентської молоді. Саме під час занять фізичною культурою відбувається усвідомлення важливості дотримання основних зберігаючих принципів. Лише за допомогою постійних фізичних вправ можна досягти збільшення активності організму та розвинути його фізичний потенціал. Крім того, варто вказати на високу кваліфікованість тренерів, які на заняттях спортивних секцій мають не тільки контролювати фізичні показники розвитку студентів, а й мотивувати їх до формування здо-

рового способу життя, самовиховання й самовдосконалення у процесі навчання [4, с. 10].

Отже, спортивні секції спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток орієнтації та морально-вольових якостей. Тому, щоб уникнути проблем з формування здорового способу життя, потрібно залучати студентську молодь до фізичного розвитку та позитивного ставлення до занять фізичною культурою як умови ведення здорового способу життя, це є пріоритетним завданням закладів вищої освіти.

**Висновки.** На нашу думку, доцільно розвивати в ЗВО для студентів спортивні секції, які спрямовані на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі й спортивні ігри).

Відкриття нових спортивних секцій сприятиме більшій зацікавленості студентів, які будуть віддавати перевагу секціям на базі університету. Вирішення проблеми з опаленням спортзалів через виділення додаткових коштів на базі МДПУ надасть можливість студентам відвідувати секції в зимовий період. Участь команд спортивних секцій у регіональних, обласних, всеукраїнських, міжнародних змаганнях сприятиме популяризації спеціальності «Фізичне виховання» на базі МДПУ.

Участь у спортивних змаганнях дає можливість підвищити загальний рейтинг успішності студентів для отримання стипендії.

#### **Список використаної літератури**

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу. Львів: Держ. ін-т фізичної культури, 2004. 132 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімп. література, 2003. 654 с.
3. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2009. 20 с.
4. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Физическая способность спортсменов: монография. Москва: Физкультура и спорт, 1974. 93 с.

*Стаття надійшла до редакції 22.04.2019.*

---

#### **Семикин М. А., Третьякова Г. А. Социологические аспекты физического воспитания студентов**

*Процесс привлечения студентов к здоровому образу жизни через спортивные секции существенно активизирует культурный потенциал личности студентов, расширяет их кругозор, повышает духовность, способствует формированию активной жизненной позиции, соблюдению здорового образа жизни. Главная цель занятий студентов в спортивных секциях – адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры. Открытие новых спортивных секций будет способствовать большей заинтересованности студентов, отдающим предпочтение секциям на базе университета.*

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая культура, свободное время.

#### **Semikin M., Tretyakova G. Sociological Aspects of Physical Education of Students**

*Careful attitude to one's own health is a rather urgent problem of modern society, because health is considered to be the main social value. However, not all people are*

*sufficiently informed about a healthy lifestyle, and some deliberately neglect it. Maintaining a healthy lifestyle is important for every person, and first of all – for students.*

*A healthy lifestyle requires compliance with such facilities: familiarization with the scientific and medical literature; alternation of work and rest; rejection of bad habits; independent sports and physical education; observance of the daily and motor regime; the use of various means of physical education, sports and tourism in everyday life; stay a certain time in the fresh air.*

*The process of attracting students to a healthy lifestyle through sports sections significantly activates the cultural potential of the students' personality, broadens their horizons, enhances spirituality, and contributes to the formation of an active life position, respect for a healthy lifestyle. The main goal of the students in the sports sections is adaptation to the intensive intellectual activity by means of physical culture.*

*The opening of new sports sections will contribute to greater interest of students, will give preference to sections on the basis of the university. In their student years, classes in the sports sections are especially important: they are aimed at improving physical fitness, physical development and physical performance, and preventing diseases that can develop in older age. But by themselves they do not bring the desired shifts in the health of a young man. Only in combination with others, these settings can contribute to the overall healthy lifestyle and well-being of the student.*

**Key words:** *student youth, physical education, free time.*