**Проблеми стану фізичної культури студентської молоді України на сучасному етапі**

*Університет митної справи та фінансів*

*Кафедра спеціальної підготовки*

ст. викладач Зайцев Ігор Анатолійович

На сьогоднішній день фізична культура  є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей. Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх  фізичних  рис  і  здібностей,  має  розуміти  їхнє  особисте  і  соціальне  значення,  повинен  відчувати  і реалізувати  внутрішню  потребу  фізичної  і  духовної  досконалості. Саме фізичне виховання є  складовою  всебічного  розвитку  особистості.  Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили, тим вищий рівень працездатності і результативності праці.

В. Головачук  та  О. Левицька  наголошують  на  тому,  що  активність  студента  в  процесі  навчання повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями  особистості,  що  пізнає,  з  другого  –  особливостями  заданої  предметної  діяльності,  яка визначає особистий сенс активності студента й опирається на основні принципи й положення, що є засадами структурування змісту оздоровчих занять. Із зазначеного вище випливає наступне: потрібно залучати студентську молодь до занять фізичною культурою та спортом не лише як для складової навчального процессу, а й для загального зміцнення здоров'я щоб надалі бути повноцінною, здоровою та працездатною людиною.

На жаль,  протягом останнього  десятиріччя  в  Україні  склалася  досить тривожна  ситуація:  різко  погіршилося  здоров’я  і  фізична підготовленість студентської молоді. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. Все частіше спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі. Все це негативно впливає на моральне, психічне та фізичне здоров’я молоді. Погано відзначається на здоров’ї молодих людей також безперервне користування сучасними гаджетами ( комп’ютери, планшети тощо), яке призводить до погіршення зору та сколіозу. Застарілі методи фізичного виховання також втратили свою популярність і не цікавлять молодь, що також негативно впливає на фізичній культурі молоді. Тому варто внести нові зміни до фізкультурно-оздоровчих програм у ВНЗ щоб збільшити популярність  та активне відвідування занять. До них слід віднести:

-         Різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, які б відповідали інтересам студентської молоді. Внесення елемента новини у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики);

-         Поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі, рахування віку, стану здоров'я студентів);

-         Освітня основа. Кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань);

-         Можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи);

-         Відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота гуртожитках, організація культурно масових заходів, змагань);

У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких - зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України.

Варто зазначити, що серед студентської молоді набули поширення заняття з фітнесу, каланетики, стрейбінгу, аеробіки, акватренінгу у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, йоги та ушу, а також бодібілдинг, бойовий гопак та ін. Це допоможе сучасній людині адаптуватися до сучасних екологічних умов,що є досить актуальним у наш час. Для того щоб засвоїти будь який комплекс, що входить до програми, необхідно чітко запам'ятовувати і відтворювати у пам’яті положення, вміти розрізняти ці положення, відчувати розтягнення м'язів, напруження і відповідне розслаблення м'язів і сухожилків, переходи із положення в положення

Виконання не складних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації та зняти напругу. Такі форми занять можуть зацікавити молоде покоління та сприяти популярності для відвідування уроків фізичного виховання.

Тому, на мою думку, внесення змін та вироблення нових шляхів для удосконалення системи фізичного виховання на сьогоднішній день є досить актуальною темою і потребує подальшого удосконалення.

Список використаних джерел та літератури:

1.     Смірнова, Наталія Іванівна Музично-ритмічне виховання: Метод. рекомен. для студ. фак-ту фіз. вих. / Н.І. Смірнова, О. Є. Черненко, Н.Л. Корж. - Запоріжжя: ЗДУ, 2004. - 36с.

2.     . Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред.Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т.2. - 320-354 с.

3.     Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В. Г Папуша., Є.Н. Приступа. - Львів, 1996. - 218 с.

4.     Зайцева В.М. Теорія спортивного тренування з основами методик: підручник для студентів ВНЗ / В.М. Зайцева. - Київ, 2003. - 173 с.

5.     Маліков, Микола Васильович. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). - Запоріжжя, 2001. - 85с.

6.     Н. А. Пастушкова Розвиток фізичної культури студентів в умовах оптимізації процесу фізичного виховання на основі використання спортивно – орієнтованих технологій.

7.     Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійного виховання, здоров’я і професійної підготовки студентської молоді.

8.     Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.

9.      Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с. 3.

10. Сіренко Р. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 187–189.

11. Соломонко В .В., Пацевко А. Й., Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти // Тези доповіді V всеукраїнської науково-практ. конференції "Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя". – Львів, 2001. – 144 с.

12. Ходинов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходинов // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 382-384.