

Список використаної літератури:

1. Башкирова М.М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, С.И. Гуськов.- М.: ВНИИ физической культуры. - 1994. - 75 с.
2. Гуськов С.И., Куратов А.О. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг в зарубежных странах / С.И. Гуськов, А.О. Куратов.- М.: ЦООНТИ-Физическая культура и спорт, 1993. - 75 с.
3. Какузин В.А., Завгородний И.А., Бурятов А.Б. Футбольный клуб как объект управления (социальные вопросы управления футбольным клубом на основе использования зарубежного опыта)/ В.А. Какузин, И.А. Завгородний, А.Б. Бурятов // Теория и практика физической культуры. -1990. № 2. - С. 52-55.
4. Кухтій А.О. Особливості організації фізкультурно- спортивного руху в окремих зарубіжних країнах (короткий огляд) / А.О. Кухтій. - Львів, 2001.-38 с .
5. Мельник В.В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2011.- 24 с.
6. Федченко Н.С. Организационно-методические основы спортивно-массовой и оздоровительной работы в детско-юношеских клубах физической подготовки / Н.С. Федченко.- Автореф. дис. . канд. пед. наук.- М.: ВНИИФК, 1997. -23 с.

АНАЛІЗ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Красуля А. В.

Харківський гуманітарний університет "Народна українська академія"

***Анотація.** У статті визначено, яке місце у житті сучасних студентів займає фізкультурно-оздоровча діяльність, яким засобам підтримки фізичного стану і формам рухової активності віддається перевага, а також які цілі переслідує підтримка хорошого фізичного стану. Зроблено аналіз отриманих даних.*

Вступ. Здоров'я людини багато в чому залежить від його способу життя, а значить, зберегти його можливо, лише мотивуючи себе на ведення здорового способу життя [2, с. 41]. Знання основ здорового способу життя займає важливе місце у загальнокультурній та професійній підготовці сучасних студентів. Фізичне виховання, як один із компонентів здорового способу життя, є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною областю. Разом з тим, фізичне виховання – це засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості.

З боку суспільства постійно зростають вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовленості майбутніх фахівців. За даними Міністерства охорони здоров'я України 71% захворювань у студентів пов'язані з гіподинамією [4, с. 18].

Зараз активно проводяться соціологічні опитування студентів різних ВНЗ щодо їх ставлення до здорового способу життя, до фізичної культури і спорту [1, 3, 5]. Аналіз результатів цих опитувань показує, що найчастіше студенти недостатньо освічені в цій області, обмежено сприймають фізичну культуру (найбільшою мірою – для прояву рухових можливостей організму), у них відсутнє розуміння взаємозв'язку стану здоров'я, регулярності занять фізичною культурою і успішної професійної діяльності в майбутньому.

У зв'язку з цим особливого значення набуває робота з молоддю з питань здорового способу життя та, зокрема, фізичного виховання. З метою з'ясування соціального портрета сучасних студентів необхідний подальший збір інформації з питань життя, діяльності та інтересів молоді.

Мета дослідження. Визначити, яке місце у житті сучасних студентів займає фізкультурно-оздоровча діяльність, та наскільки вони поінформовані щодо засобів і форм рухової активності.

Завдання дослідження. Провести анкетування студентів Харківського гуманітарного університету "Народна українська академія" з метою виявлення їх ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та зробити аналіз отриманих даних.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури на предмет тематики, що вивчається; опитування та анкетування студентів; аналіз отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В анонімному анкетуванні взяли участь 62 студента у віці від 17 до 24 років, при цьому співвідношення дівчат і юнаків серед опитаних респондентів склало 2:1.

Аналізуючи залучення студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність, можна зробити висновок, що сімейне оточення надає певний вплив на прилучення їх до фізичної культури: у 23,3% студентів ніхто в родині не займається фізкультурою і спортом, а пропаганда здорового способу життя та фізичної культури носить вербальний, а не дієвий характер. Проте, тільки 20% студентів зовсім не займаються фізкультурою і спортом, 40% займаються протягом 1-2 років, а 30% займаються більше 2-х років. Продовжувати або почати заняття планують 83,3% студентів. Щодня займаються 3,3% респондентів, 36,6% займаються 3-4 рази в тиждень, а 50% – 1-2 рази в тиждень; тривалість занять у 39,9% респондентів становить 60 і більше хвилин, а при виборі фізичних навантажень 53,3% керуються своїм самопочуттям, 23,3% – планом занять, 13,3% – завданням викладача. Якщо до занять фізкультурою і спортом залучено певну кількість студентів, то серйозно займаються спортом тільки 9,9%, з них майстри спорту складають 0,3%. Як виявилось, 40% респондентів взагалі не беруть участі в спортивно-масовій роботі.

Серед цілей підтримки хорошого фізичного стану помітно домінують такі: отримувати задоволення від фізичних навантажень, відчувати радість і красу рухів власного тіла (76,6% відповідей), впевненіше почувати себе серед інших людей, більше їм подобатися, викликати в них повагу (60 %); заняття фізичною культурою для підтримки високої працездатності (86,6%); заняття фізичною культурою внаслідок незадоволеності своїм фізичним станом (33,3%); при цьому 60% студентів вважають за можливе знайти час на заняття фізичною культурою за рахунок раціональної організації режиму. Таким чином, у сучасних студентів провідним є не тільки гедоністичний аспект фізичного вдосконалення, а й

усвідомлення практичної необхідності і значущості регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Серед відомих засобів підтримки свого фізичного стану студенти систематично використовують фізичні вправи (56,6% відповідей); використовують час від часу: заняття на тренажерах (6,6%), парну, сауну (26,6%); практично не використовують: психотерапію, аутогенне тренування (76,6%), нетрадиційні медичні засоби (70%), звичайні ліки (80%), розвантажувальні дієти, голодування (80%), загартовування (80%). Характерно, що 86,6% студентів практично не використовують тютюнопаління, а 70% – алкогольні напої. Це свідчить про досить високу ефективність агітаційної кампанії у ВНЗ по пропаганді здорового способу життя. При самооцінці свого фізичного стану студенти віддають перевагу позитивним оцінкам (50%) перед нейтральними (33,3%) або негативними (13,3%), а розвиток всіх фізичних якостей більшість студентів вважають нормальними, хоча нормативи державного тестування за п'ятибальною шкалою в середньому виконуються ними на 2-3 бали. Таким чином, у наявності переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості.

Форми рухової активності студентів в порядку убутання розподілилися наступним чином: піші прогулянки у вільний час використовують 93,3% з них; ранкова гімнастика – 90%; танці на вечорах відпочинку; фізична праця вдома по господарству – 86,6%; заняття на тренажерах – 83,3%; спортивні та рухливі ігри – 83,3%; катання на ковзанах, лижні прогулянки – 83,3%; аеробіка – 80%; заняття в спортивних секціях – 80%; атлетична гімнастика, вправи з гириями, гантелями – 80%; плавання в басейні – 76,6%; велопогулянки – 73,3%; оздоровчий біг, кроси – 70%; туристичні походи, полювання, рибальство – 70%; ходьба до вузу пішки – 46,6%.

Як показує проведене дослідження, зростання інтересу до соціальних аспектів здоров'я безпосередньо пов'язане з розвитком фізичної культури у вищому навчальному закладі. Фізичне виховання, по суті, єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зміцнювати і зберігати своє здоров'я. Тому перед кафедрами фізичного виховання стоїть завдання забезпечення студентів

методичною літературою, навчити студентів орієнтуватися в інформаційному потоці, адекватно оцінювати стан свого здоров'я, формувати переконання в тому, що збереження здоров'я – це не легка праця, а щоденна робота над собою.

Висновки.

1. Для залучення студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність ВНЗ є значні резерви – 40% студентів не беруть участь у спортивно-масовій роботі взагалі. Викладачам фізичного виховання та тренерам спортивних секцій необхідно в першу чергу звернути увагу саме на цей контингент і активізувати роботу по залученню його до спортивно-масової роботи.

2. Якщо теоретично більшість студентів усвідомлюють необхідність регулярних занять фізичною культурою та спортом, то далеко не всі це знання реалізують на практиці. Тому у першу чергу необхідно створити умови для практичної реалізації розуміння необхідності фізичної активності. Будучи безпосередньо залученим до фізичного виховання, студент зможе більш тверезо оцінювати рівень своєї фізичної підготовленості.

3. Як видно з наведених даних, серед форм рухової активності можна виділити такі, які найбільш часто зустрічаються. У зв'язку з цим при організації занять з фізичного виховання у ВНЗ є доцільним створення спеціалізованих груп з урахуванням інтересів і спортивних захоплень студентів.

Список використаної літератури:

1. Зиновьев Н. А. Отношение студентов к различным аспектам здорового образа жизни / Н. А. Зиновьев // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблема и пути их решения. – 2015. – Т. 7. – № 1. – С. 226–227.

2. Кірко Г. О. Визначення актуальності щодо введення здорового способу життя студентами / Г. О. Кірко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 41–43.

3. Красуля М. А. Социологический анализ физической культуры студентов ХГУ «НУА» / М.А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіт. ін-ту "Нар. укр. акад.". – Х.: Изд-во НУА, 2003. – С. 177–186.

4. Соколов В. Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания / В.Н. Соколов // Матеріали міжнар. наук. симп. «Фізична підготовленість та здоров'я населення». – Одеса, 1998. – С. 18–20.

5. Соловьев С. С. Основы здорового образа жизни в представлении современных студентов (на материале конкретного социологического исследования) / С. С. Соловьев // Образование и наука в современных условиях. – 2015.– № 1(2) . – С. 198–200.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кузнецов М.В., Одерев А.М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

***Анотація.** У статті проведено аналіз системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та іноземних держав, зважені і оцінені найбільш важливі складові цих систем, а також чинники, які визначають формування системи фізичної підготовки Збройних Сил. Виявлено основні недоліки в системі перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та можливі шляхи їх вирішення. Визначено перспективу подальших досліджень у даній області.*

Вступ. Одним з основних напрямків реформування Збройних сил України на період до 2020 року поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури є професіоналізація, яка включає як перехід збройних сил до комплектування особовим складом на добровільних засадах, так і суттєве підвищення значимості професійної підготовки усіх категорій військовослужбовців. Тому вже сьогодні постає питання: яким має бути рівень фізичної підготовленості військовослужбовців професійної армії? Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність