**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

**Соколова Алла Петровна**

преподаватель физической культуры

Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения среднего профессионального образования «Донецкий промышленно-энергетический колледж», Российская Федерация, ДНР, г. Донецк

О потребности физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту сбалансированной личности. Изменения, происходящие во всех сферах жизни, поменяли отношение к физической культуре, которое было типичным на протяжении многих лет.

 Всё более очевидна необходимость подхода к физической культуре как явлению культуры, в котором происходит самораскрытие и самореализация личности, без которой общество не может существовать. Изучение проблемы восприятия ценностей физической культуры в студенческой среде является актуальным и своевременным[3].

Сегодня в студенческом спорте имеется ряд факторов и проблем, отрицательно влияющих на вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом, требующих неотложного решения.

В качестве социального эксперимента для определения мотивационно-потребностной сферы в занятиях по физической культуре был проведен опрос общественного мнения некоторой группы студентов.

Задачи опроса предусматривали сравнение и анализ изменения мнений студентов от младших к более старшим курсам, (опрос проводился методом обычного общения на занятиях физической культурой) [2].

Как оказалось наиболее популярными видами спорта среди студентов являются такие виды как: настольный теннис, футбол, армспорт, варкаут, кроссфит, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Также в результате опроса выделилось основных две группы опрашиваемых:

1. занимаются спортом в учебное и внеурочное время;

2. не занимаются спортом в учебное и внеурочное время.

Это позволило получить представление о ценностях и мотивациях каждой группы в сфере физической культуры и спорта, а также определить, каковы претензии опрашиваемых к условиям, в которых проходят занятия физической культурой и спортом [3].

При анализе желания посещения занятий физической культурой наблюдался следующий фактор: на старших курсах возрастает критичность оценки респондентов по всем вопросам анкеты.

При определении ценности физической культуры и спорта наблюдается общая тенденция: главными ценностями названы «Хорошая физическая форма» и «Здоровье», эти ценности имеют практически одно выражение в количественном показателе. «Самоутверждение» большей частью превалирует над «Эстетическим удовольствием».

По итогам проведенного опроса общественного мнения была получена система ценностей, определяющая мотивацию студентов к занятиям физической культурой в учебное и свободное от учебы время. Структура ценностей была построена на основании оценки респондентами степени важности каждой из предложенных в анкетном перечне ценностей.

Предложения по улучшению условий занятий физической культурой и спортом, полученные от студентов, во многом являются традиционными. Основная суть их сводится к стремлению респондентов заниматься спортом в современных условиях, на современном спортивном оборудовании.

Результаты опроса продемонстрировали наличие везде общих для всех проблем и тенденций:

- снижение у студентов интереса к занятиям спортом от младших курсов к более старшим; рост критического настроения, связанного с негативной оценкой условий для занятий спортом;

- стремление заниматься спортом во внеаудиторное время на всевозможных площадках [1].

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни[2].

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики — то есть становятся полноценными личностями.

Для занятий физической культурой необходимо также обеспечение спортзалов спортивным инвентарем.

К сожалению, некоторые студенты ведут пассивный образ жизни. Одни проводят много времени за компьютером, вторые — не могут найти свободного времени из-за учебы и работы, а другие — их «отвлекают» большие умственные нагрузки. Обычными последствиями неправильного образа жизни будут являться нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе, учебе и дома.

Но всё же каждый человек должен выделить себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительный заряд и гармонию.

Выбор зависит только от нас самих.

**Список использованных источников:**

1.Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. - М.: «Гардарики», 2001. - 448 с.

2. Малоземов О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий /О.Ю. Малоземов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2005. - № 2 - С. 17-22 с.

3.Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. - 2007. - № 4. - С. 197-202.

4.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998. - 256 с.