

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ВНЗ

Михайлова О.Д., гр.. Фін (ПФ) 11-А

Науковий керівник – ст. викл. Агапова О.О.

Донецький національний університет економіки і торгівлі  
ім. М. Туган-Барановського

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з достатнім рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. Здоров'я є одним із чинників успіху працівника.

Процес формування здорового способу життя студентів економічних спеціальностей має свої особливості, а його професійно-прикладне значення визначає специфіка професійної діяльності економістів, банкірів пов'язана з постійними стресовими ситуаціями, психічним напруженням через ризики виконання фінансових операцій.

Аналіз фахової літератури свідчить, що системні заняття фізичними вправами, різними видами рухової активності та спортом, нажаль, поки ще не стали першочерговою потребою сучасної молоді. Так, Л.І. Безугла констатує, що за даними дослідження, яке проводилось серед студентів міст Горлівки, Донецька та Луганська тільки 10% обстежених постійно приділяють увагу формуванню культури здоров'я; 48% – студентів роблять це ситуативно і періодично; 42% – не займається зовсім. За даними О.Ю. Давидова і С.В. Новаковського середні витрати вільного часу на самостійні заняття фізичною культурою після навчання у вузі не перевищують 5–7%, при цьому більш високі показники спостерігалися на 1–2-х курсах.

В своїй роботі ми поставили за мету визначити ставлення молоді до самостійних занять руховою активністю в поза навчальний час. Результатом проведеного нами дослідження серед студентів 1–4-х курсів ДонНУЕТ свідчать, що: 21,8% опитаних систематично займаються фізичною культурою і спортом; 59,9% – роблять це нерегулярно, 18,3% – не займаються взагалі. Отже, системне заняття фізичними вправами та різними видами рухової активності поки ще не стали першочерговою потребою сучасної молоді. В процесі навчання студент повинен навчитися застосовувати різноманітні засоби фізичної культури у повсякденному житті, а в майбутньому система набутих знань і навичок для забезпечення та зміцнення власного здоров'я.