

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті висвітлюється питання впливу з однієї сторони, соціальних і психологічних передумов на фізичне виховання студентської молоді, та, з іншої, саме фізична та психологічна готовність самого студента до зайняття фізичними вправами. Окрім цього, важливим уявляється виокремлення фізичного виховання як одного з діючих засобів щодо профілактики та попередження різних захворювань, коригування й, відповідно, формування особистості студента, активізації здорового способу життя студентської молоді, підвищення їх мотивації до зайняття фізичною культурою та спортом.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя; соціально-психологічні передумови; спорт; студентська молодь; тренування; фізичне виховання.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** На сьогодні в Україні актуальним виявляється дослідження питання реформування вищої освіти, відповідно до вимог Болонської декларації. Така ситуація вимагає від студентської молоді більшої напруженості та розумової активності в процесі опрацювання значної кількості науково-методичних матеріалів під час навчання у вищому навчальному закладі. Окрім цього, виникнення різного роду стресових ситуацій та активізація розумової активності студента призводить до погіршення його як фізичного так і психічного стану здоров'я. Водночас, на здоров'я та емоційний стан студента також впливають і зовнішні чинники, пов'язані з оточуючим середовищем, технологічно-інформаційним розвитком, погіршенням екологічної ситуації та активними проявами військових дій на Сході нашої країни. Такий стан подій в Україні не може не впливати на свідомість молодого покоління й студентства, яке перебуває на шляху формування власної особистості.

Тому, на сьогодні, доцільним, як з теоретичної, так і з практичної точки зору, є аналіз соціально-психологічних передумов фізичного виховання та його вплив на загальний стан здоров'я студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження питання відносно активізація здорового способу життя у студентської молоді на сьогодні є актуальним та затребуваним у науковому колі, з точки зору зміни свідомості молодих громадян, особливо в період кризових процесів у всіх сферах суспільного життя. Наявність значної джерельної бази підкреслює значимість дослідження впливу занять фізичною культурою на здоров'я студентської молоді під час на-

вчання у закладах вищої освіти різного рівня акредитації.

В основному, вищезазначеною проблематикою займаються дослідники Бажєнков Є. В., Бурко С. В., Домашенко А. В., Канішевський С. М., Крупко Н. В., Лукач В. С., Присяжнюк С. І., Раєвський Р.Т., Радченко М. у роботах яких значна увага приділяється активізації здорового способу життя, визначенню науково-методичних та організаційних основ фізичного удосконалення студентської молоді, процесу формування фізичної культури студентів тощо. Окрім цього, важливими для написання даної наукової статті є матеріали конференції «Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи вирішення. Матеріали міжнародної електронної науково-практичної конференції», в якій науковцями висвітлено різні аспекти підготовки студентської молоді до занять фізичною культурою та виокремлено кращий досвід тренерів та науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів України в даній сфері.

Отже, у наявній науковій літературі дослідниками було висвітлено питання важливості фізичного виховання для студентської молоді як основи здорового способу життя. З точки зору інших дисциплінарних аспектів зазначене питання знаходиться ще на периферії вивчення дослідників у сфері фізичної культури.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** З огляду на вищезазначене, актуальним для проведення даного наукового дослідження виявляється аналіз впливу з однієї сторони, соціальних і психологічних передумов на фізичне виховання студентської молоді, та, з іншої, саме фізична та психологічна готовність самого студента до зайняття фізичними вправами. Окрім того, доцільно також визначення впливу фізичного навантаження на загальне самопочуття й стан здо-

ров'я студентської молоді та, в свою чергу, готовність самих студентів, як соціально так і психологічно, до занять фізичною культурою та спортом.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні, досить актуальною педагогічною проблемою є ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом взагалі. Адже з інформаційно-технологічним розвитком, стрімким поширенням Інтернет-мережі та різноманітних соціальних груп/сайтів, молоді люди й студенти почали багато часу проводити саме за комп'ютером та вести пасивний спосіб життя. Відповідно, такі дії, не можуть не залишити негативний відтінок на самопочуття, розвиток та загальний стан здоров'я молоді особистості. Тому, наразі, доцільним уявляється виокремлення фізкультурно-спортивної діяльності у вищих навчальних закладах освіти як важливої сфери реалізації фізкультурно-спортивної активності студентів, яка прямо впливає на самопочуття, саморозвиток та самовдосконалення молоді особи.

Отримання вищої освіти для студентської молоді є довготривалим процесом, за допомогою якого студенти отримують нові знання, практичні навички й вміння, розширюють свій світогляд та обирають для себе майбутній шлях розвитку й самовдосконалення. Однак, важливим аспектом для студентів у процесі отримання освіти є їх моральна, соціальна та психологічна підготовленість. Адже, студент на першому курсі навчання стикається з безліччю проблем, непорозуміннь, що пов'язані з новим середовищем, новими умовами життя, при цьому отримуючи значне емоційне, нервово та інтелектуальне напруження. Всі ці умови, а також у деяких випадках, ще додається міжособистісне непорозуміння в групі, призводить до погіршення якості навчання та пригнічує психоемоційний стан студента. Такої ж думки притримуються й автори комплексного наукового дослідження «Адаптація першокурсників до університетського навчання: соціально-психологічний дискурс» О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Т. Мариськіна, у якому вони зазначають, що «особливо для першокурсників, поява нервового напруження, зайвої дратівливості, зниження вольової активності аж до депресивного стану – усе це є проявом незадовільної соціальнопсихологічної адаптації студента до специфічних вимог, що їх висуває сучасна система вищої освіти» [1, с. 131]. Таким чином, можна сказати, що зміна звиклих умов життя, поява різних проблем й конфліктних ситуацій, розумова напруженість можуть виступати сильнодіючими стресовими чинниками, які мають прямий вплив на

подальше психоемоційне та фізичне становлення й подальшу адаптацію студентської молоді. Тобто, зауважимо, що успішна адаптація студентської молоді до нового середовища залежить від їх високого рівня розумової працездатності, емоційно-психологічної стабільності та міцного здоров'я.

Досить вагоме місце в системі навчання займає і зайняття фізичною культурою та спортом студентами. Адже фізичне виховання та зайняття в спортивних секціях у вищих навчальних закладах України базуються на принципах оздоровчої спрямованості, індивідуального підходу та використанні різних форм та засобів для вдосконалення фізичного виховання студентів.

Так, В. Лукашук у своїй науковій статті визначає фізичне виховання студентської молоді як «пріоритетний напрям державної молодіжної політики й обов'язкова складова освіти усіх рівнів» [6, с. 24]. При цьому вищезазначений автор акцентує увагу на тому, що викладачі й тренера фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах повинні мотивувати та підсилювати відповідальність у студентів за своє власне здоров'я за допомогою проведення різних ефективних і цікавих занять, які й підвищуватимуть інтерес і зацікавленість студентів до активного самовдосконалення фізичною культурою та веденням здорового способу життя. Як зазначають науковці К Стрюк та Н. Азарова, що в умовах гуманізації вищої освіти необхідні якісно нові підходи до осмислення сутності фізичної культури, її впливу на духовну сферу молоді людини [10]. Таку ж думку підтримує й Б. Леко, зауважуючи на тому що, кожен студент є неповторною особистістю і самобутньою цінністю, тому ставлення до нього має бути відповідним [5, с. 202].

У дослідженні Н. Олійник та О. Швець, результати якого висвітлені у науковій статті «Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти», що вказують на наявність різного відсотку зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортивною діяльністю. Відповідно, можна погодитися з авторами наукового дослідження в тому, що кожен студент самостійно формує своє бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, враховуючи власну користь та вигоду від цього процесу. Таким чином, нижче у таблиці 1 наведено перелік причин, які в значній мірі заважають або взагалі, зменшують бажання, мотивацію та інтерес студентів до заняття спортом та фізичною культурою відповідно.

Таблиця 1

**Труднощі, з якими зустрічаються студенти на навчальних заняттях з фізичного виховання**

Рангові місця	Труднощі	Кількість студентів (%)
1	Відсутність навичок самостійних занять фізичними вправами.	72,1
2	Слаба фізична підготовка отримана в школі.	59,3
3	Лінь, відсутність волі.	54,1
4	Заняття, що проводяться, не відповідають інтересам студентів.	41,4
5	Велике навчальне навантаження.	38,4
6	Поганий стан здоров'я.	30,2

7	Велика завантаженість громадською роботою.	18,2
8	Погані матеріально-спортивні умови.	29,3
9	Недостатні природні здібності до занять фізичними вправами.	20,4
10	Велике фізичне навантаження.	10,8

Джерело: [7]

Варто зауважити, що в опитуванні брали участь студенти вищого навчального закладу аграрного профілю. Отриманні результати дослідження чітко вказують на те, що більшість студентської молоді як фізично так і соціально-психологічно не готові, або не хочуть бути готовими, до активних занять фізичною культурою та спортом, вказуючи на наявність ряду на те причин. Отже, як бачимо, одним із важливих критеріїв у процесі займання фізичною культурою та спортом є готовність студентської молоді до такого роду занять як з фізичної, так і з соціально-психологічної сторони.

Наявні в сучасній Україні трансформаційні процеси та кризові ситуації в різних сферах розвитку громадянського суспільства, викликані як внутрішніми й зовнішніми чинниками, також мають значний вплив на свідомість та становлення громадян країни, особливо молодого покоління. В останній час у нашій країні різко зріс відсоток захворюваності серед населення, активно прогресують та «молодшають» захворювання гіпертонією, інсультом, інфарктом міокарда, стенокардією тощо. Окрім того, варто додати, що на жаль, наявна й негативна та навіть небезпечна тенденція до поширення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії серед громадян, особливо, це стосується молодого покоління. До того ж, наявні в країні несприятливі екологічні, економічні, зовнішні та внутрішні умови призвели до збільшення народжуваності дітей з відхиленнями генетичного характеру. За статистикою кожне сорокове немовля в Україні народжується із вродженими пороками розвитку або спадковою патологією [12, с. 9].

До переліку вказаних чинників, що впливають на соціально-психологічний і фізичний розвиток особистості варто додати й часті перевантаження інформаційного та фізичного характеру, що впливають на психіку та самооцінку людини, особливо, молоді. Результатом таких несприятливих умов на саморозвиток людини є часті нервові напруження, що призводить до різних нервово-психічних зривів.

З матеріалів міжнародної науково-практичної конференції, в яких розкривається сутність фізичного виховання студентської молоді, наявні проблеми та майбутні перспективи, зазначено, що 94 % молоді в країні мають певні відхилення стану здоров'я, а майже 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [12, с. 10]. Вищезазначені дані не є позитивними, що в більшій мірі пов'язано з певними особистими причинами, такими як: особиста неорганізованість; відсутність мотивації; незацікавленість у спорті; нестача вільного часу; брак сили волі; проблеми зі здоров'ям; не повне усвідомлення фізичної культури як життєво важливої цінності, тощо. Це пояснюється тим, що значний відсоток молоді та студентів не сприймають фізичну культуру як певний спосіб оздоровлення свого організму. Така ситуація є результатом достат-

ньо низького рівня обізнаності студентів «фізкультурної освіченості», що призводить до нечіткого усвідомлення місця й ролі рухової активності у веденні здорового та правильного способу життя. До того ж, із швидким поширенням інформаційних технологій у нашій країні, молоді люди стали проводити все більше часу в Інтернет мережі та вести віртуальне спілкування й «віртуальний спосіб життя», яке значним чином впливає як на фізичну рухову активність, так і на соціально-психологічне становлення молоді людини.

Вказану вище думку підтверджують й отриманні результати соціологічного дослідження «Молодь України: спосіб життя та ціннісні орієнтації», яке було проведено в усіх областях нашої країни в квітні 2010 року ТОВ «Research & Branding Group». Отже, всього загальна кількість опитуваних склала – 5103 респондентів, це студенти з 2-го по 6-го курси навчання у вищих навчальних закладах III – IV рівнів акредитації. Отриманні результати виявили наступне, що майже 80 % студентів не мають чіткого уявлення про ведення та підтримання основних принципів здорового способу життя. До того ж, з них 66 % прагнуть вести раціональний спосіб життя, а 34 % – взагалі не схильні до здорового способу життя [3]. Такі показники є свідченням того, що у студентської молоді під час навчання у вищих навчальних закладах освіти, потрібно формувати стійкі навички до ведення здорового способу життя та прививати інтерес до рухової активності на заняттях з фізичного виховання та спорту.

Окрім того, важливо наголосити на тому, що і більшість студентської молоді не вважає фізичне виховання та спорт як одними з важливих напрямків профілактики та попередження різних захворювань, формування самосвідомості й особистості студента, активізації здорового способу життя тощо. Вищезазначену інформацію можна підкріпити й даними соціологічного дослідження, отриманих Центром соціальних досліджень і розробок для сприйняття відкритості, демократичності і гуманності суспільства «Соціальні індикатори» у 2010 р., у яких виявлено, що більшість студентської молоді серед найважливіших чинників, що впливають на стан здоров'я та загального самопочуття визначили – сон і відпочинок – 42 %, з них є мінімальні розбіжності між жінками та чоловіками (44 % – жінки, 39 % – чоловіки); наступним чинником є – незначні навантаження як розумового, емоційного так і фізичного характеру – 26 %, розбіжності між відповідями чоловіків та жінок складає – 3 % (28 % – жінки, 25 % – чоловіки); і лише на останнє місце – 9 % студентів визначили спорт, зайняття фізичними вправами та активну рухову позицію як позитивний чинник [3]. Отже, зазначені дані підтверджують той факт, що, на жаль, зайняття спортом та фізична рухова активність серед студентської молоді займають не перші місця в переліку позитивних чинників, що

впливають на формування здорової та фізично активної особистості.

У рамках нашого дослідження цікавим уявляється аналіз поділу студентської молоді на групи по критерію включеності у фізкультурно-спортивну діяльність під час навчання у вищому навчальному закладі, висвітлений у праці «Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства» Заслуженого працівника фізичної культури і спорту України, к. пед.н., професора Канішевського С.:

1. Студенти, які постійно займаються спортом й тренуються, при цьому отримуючи значні досягнення в спорті;

2. Студенти, що позитивно оцінюють користь від фізичних вправ і спорту для свого організму та фізичного становлення. Дану групу складають активні студенти, які самостійно займаються фізичною культурою не лише в навчальному закладі, а ще й у тренажерних залах та фітнес клубах.

3. Студенти, які нерегулярно займаються фізичними вправами;

4. Студенти, що усвідомлюють оздоровчий вплив фізичної культури на загальний стан людини, але нічого не роблять, при цьому вважають, що з народження мають спритність, фізичну силу та гарне здоров'я;

5. Студенти, які зневірилися у власних силах й мало зацікавлені заняттями спортом та фізичною культурою;

6. Студенти, які вважають, що не потребують додаткових фізичних навантажень, так як мають гарне здоров'я. Окрім цього, вони відкрито можуть заявляти про непотрібність займання спортом, розглядаючи його як дарма потрачений час.

7. Студенти, які мають маргінальне відношення до фізичної культури і, відповідно, заперечують позитивний вплив спорту для здоров'я людини [4].

Таким чином, вищезазначений поділ студентської молоді на групи, дає підстави зробити наступні висновки. По-перше, даний поділ указує на індивідуальність та характерні психофізіологічні особливості кожного студента. По-друге, від розуміння студентами користі від занять спортом, веденням здорового способу життя та заняттям фізичними справами залежить їх майбутнє фізичне становлення, стан власного здоров'я та, можливо, відповідні кар'єрні та особистісні досягнення.

Як зазначається у матеріалах III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи», що на сьогодні сучасна наука має комплексно-цілісний погляд на здоров'я людини, як явище, що складається з певних складових, які чітко взаємопов'язані між собою – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. І саме завдяки зазна-

ченим компонентам, їх сукупності та невід'ємності й визначається загальний стан здоров'я людини [2, с. 9].

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Роблячи висновок, варто зазначити, що наявність значної кількості соціально-економічних факторів, таких як: кризовий стан сфер громадянського суспільства, зовнішня загроза цілісності та суверенітету нашої країни, стрімке поширення негативних явищ у громадянському суспільстві, особливо у молодіжному середовищі та ін., істотно накладають значний негативний відбиток на життя та стан фізичного та психоемоційного здоров'я. Окрім цього, на активізацію фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді також впливають й такі емоційно-психологічні чинники:

– рівень «фізкультурної та культурної освідченості» про ведення здорового способу життя;

– попередній досвід зайняття фізичною культурою та спортом;

– ступінь розуміння важливості занять фізичною діяльністю для профілактики й попередження різних захворювань, коригування та, відповідно, формування власної особистості, підтримання в тонусі власного здоров'я, тощо;

– власна мотивація, бажання та інтерес до зайняття спортивно-фізкультурною діяльністю як під час занять у навчальному закладі, так і поза його межами;

– підтримка та «одобрення» активного й здорового способу життя зі сторони близьких та рідних, тощо. Тобто, лише при відповідних наявних умовах зовнішнього та внутрішнього характеру, студентська молодь виявить бажання й інтерес до занять фізичною культурою і спортом як під час навчання у навчальному закладі, так і поза ним.

Саме тому, органи державної влади приділяють значну увагу питанням активізації занять студентською молоддю фізичним вихованням, фізичною культурою та спортом для покращення генофонду, підвищення трудового потенціалу країни, зміцнення психофізичного здоров'я, зростання добробуту населення і вирішення інших соціально-економічних проблем. Висновок може бути тільки один – зміцнення фізичного, морального та соціально-психологічного стану населення України виступає найбільш економічно вигідним і ефективним напрямком профілактики різноманітних захворювань та популяризації здорового способу життя.

Тобто, молоде покоління, студентська молодь повинні чітко усвідомлювати для себе важливість, потрібність та актуальність ведення здорового способу життя, й окрім того, плідно працювати над самовдосконаленням власного морального й психоемоційного стану, свого фізичного розвитку. Такі дії визначають дбайливе відношення до власного здоров'я та до здоров'я оточуючих.

#### Список використаних джерел

1. Зеленюк О. В., Чекмарьова В. В., Мариськіна Т. В. Адаптація першокурсників до університетського навчання : соціально-психологічний дискурс. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://elibrary.kubg.edu.ua/2202/1/Zelenyuk\\_Chekmaryova\\_Mariskina\\_konf\\_GL.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/2202/1/Zelenyuk_Chekmaryova_Mariskina_konf_GL.pdf) – С. 130–135.

2. Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України : проблеми та перспективи: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – 282 с.
3. Дослідження «Молодь України: спосіб життя та ціннісні орієнтації» [Електронний ресурс] // Центр соціальних досліджень і розробок для сприйняття відкритості, демократичності і гуманності суспільства «Соціальні індикатори» [сайт]. – Режим доступу : <http://www.socialindicators.org.ua/business.html%20#15> (23.02.2010).
4. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
5. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т. 3. – С. 198–205.
6. Лукашук В. І. Фізичне виховання молоді у системі вищої освіти як пріоритетний напрям державної політики. Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління : збірник наукових праць ДонДУУ. Том XV. Серія «Спеціальні та галузеві соціології». Випуск 281. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/znpdduuu\\_2014\\_15\\_281\\_4.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znpdduuu_2014_15_281_4.pdf). – С. 24–32.
7. Олійник Н. А., Швець О.І. Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psyh.kiev.ua>.
8. Радченко М. Теоретичні аспекти інтегративної технології формування фізичної культури студентів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4(20). – С. 177–180.
9. Раєвський Р. Т., Канишевський С. М., Домашенко А. В. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді // Теорія і практика фізичного виховання : Науково-методичний журнал, 2002. – № 1. – С. 31–37.
10. Стрюк К., Азарова Н. Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах. Наукові конференції. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2117>.
11. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
12. Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи вирішення. Матеріали міжнародної електронної науково-практичної конференції / за ред. доктора педагогічних наук, доцента С. І. Присяжнюка. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 260 с.

*О. Н. Шуст,*

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

*Ю. М. Сергиенко,*

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ЧНУ им. П. Могилы., г. Николаев, Украина

#### СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье освещается вопрос социальной и психологической готовности студенческой молодежи к занятию физической культурой и спортом во время обучения в высшем учебном заведении, и в свободное от учебы время. Но, кроме того, автор акцентирует внимание и на определение физического воспитания как одного из основных путей профилактики и предотвращения разнообразным заболеваниям, коррективки здоровья и физического состояния молодого человека. Сегодняшние украинские реалии, к которым можно отнести: кризис важных сфер развития общества, угроза суверенности государства, распространение негативных явлений и различных заболеваний, в значительной степени влияют на сознание, развитие и здоровье молодого поколения. К тому же, с быстрым распространением информационных технологий в нашей стране, молодые люди стали проводить все больше времени в Интернет сети и вести «виртуальный образ жизни», что значительным образом сказывается как на физической двигательной активности, так и на социально-психологическом становлении молодого человека. Кроме социально-экономических факторов, существуют еще и психоэмоциональные, такие как: мотивация студентов к занятию спортом и физическими упражнениями, поддержка со стороны родных и близких к такого рода занятия, наличие соответствующих условий во время занятия физической культурой, желание ввести здоровый и активный образ жизни, которые в комплексе и формируют предпосылки к физическому воспитанию студенческой молодежи. Поэтому, пока, целесообразным представляется выделение физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях как важной сферы реализации физкультурно-спортивной активности студентов, которая прямо влияет на саморазвитие, жизненную позицию молодежи, состояние собственного здоровья и соответствующие карьерные и личные достижения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; социально-психологические предпосылки; спорт; студенты; тренировки; физическое воспитание.

*O. Shust,*

senior lecturer of Sports Disciplines Department,

*Y. Sergienko,*

senior lecturer of Sports Disciplines Department, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, Ukraine

#### SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PRECONDITIONS OF THE PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUTH

The article is devoted to the analysis of importance of physical education for student youth as basis for healthy lifestyle. But, besides that, author emphasize attention on the social and psychological readiness student youth for physical and sport exercises during studying at the higher educational institutions and in free time. Today the Ukrain-

ian reality strongly influences on the personality, development and health of the younger generation. In addition, with fast spreading of the informational technologies in our country young people began to spend more and more time in the Internet and lead an «virtual lifestyle», which significantly displayed both on the physical activity and socio-psychological development of the young person. Besides socio-economical factors, there are also psycho-emotional, such as: student`s motivation for doing sport and physical exercises, support from friends and relatives to such kind of activity, availability of the appropriate conditions during physical exercises, desire to lead a healthy and active lifestyle. All together they form the preconditions for the physical education of the student youth. That`s why now it`s considered appropriate to distinguish sport and physical activities at higher educational institutes as an important field of realisation of student`s sport and physical activities, which directly influences on the self-development, life position, state of health, career and personal achievements of the youth. Besides that, an important task for the government departments is to activate and increase the interest of the youth for the physical and sport exercises through improvement of the appropriate conditions and changing of the regulatory framework in the field of physical education for enhancement of the gene pool, increasing of the labor potential of the country, promotion of physical health, growth of well-being of the population and solution of other social and economical problems.

**Key words:** healthy lifestyle; social and psychological preconditions; sport; students; exercises; physical education.

**Рецензенти:** *Болюбаш Н. М.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Коваль Г. В.*, д-р наук з держ. упр., в.о. професора.

© Шуст О. М., Сергієнко Ю. М., 2017

*Дата надходження статті до редколегії 22.03.17*