

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

А. Г. Штонда, О. С. Голубенко

В останні роки на фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Рівень організації фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. В дослідженнях багатьох науковців відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С. М. Канішевський, 2007; Є. А. Захаріна, 2008; Т. В. Івчатова, 2011; О. А. Мартинюк, 2011; І. І. Вржесневський, 2011). Встановлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі (І. Р. Боднар, 2000; А. І. Драчук, 2001; В. А. Леонова, 1987). Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці (В.В. Романенко, 2005; С. М. Канішевський, 2007; Є. А. Захаріна, 2008; В. С. Гуменний, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2010) стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я, недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами. Студентська молодь покладається на діяльність лікувальних закладів і нехтує ефективними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (А. І. Драчук, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2010; Т. В. Івчатова, 2010; С. М. Футорний, 2010) свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання не досить ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості більшості студентів до занять фізичними вправами. Це свідчить про загальну потребу у розробках нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ.

Мета дослідження – визначити шляхи підвищення рухової активності студентів вищих гуманітарних навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Визначити шляхи підвищення рухової активності студентів вищих гуманітарних навчальних закладів.
2. Розробити порівняльну характеристику рухової активності студентів та студентів, які займаються спортом, за даними сучасних наукових і науково–методичних літературних джерел.
3. Визначити фізичний стан студентів різних спеціальностей щодо занять фізичним вихованням в процесі навчання.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих гуманітарних навчальних закладів.

Предмет дослідження – рухова активність студентів як складова здорового способу життя.

Практична значущість полягає в тому, що отримані данні дослідження можуть бути використані в практичній діяльності викладачів фізичного виховання, що проводять заняття зі студентами різних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів; опитування, анкетування; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради. В дослідженні брало участь 60 студентів різних спеціальностей: по 10 осіб з кожної спеціальності (фізичне виховання, соціальна педагогіка, дошкільне виховання, початкове навчання, іноземна філологія та музичне мистецтво). Дослідження проводилося в три етапи. На першому етапі (2017 р.) відбувалося формування мети, завдань, предмета та об’єкта дослідження, вивчався стан питання щодо фізичної активності студентів, які навчаються у вищих гуманітарних навчальних закладах за даними літературних джерел і практичного досвіду. Це дало змогу теоретично обґрунтувати систему формування навичок здорового способу життя студентів. На початку нашого дослідження також проводилося анкетування студентів щодо виявлення їх рівня рухової активності, а також опитування «Види рухової активності у студентів різних спеціальностей». На другому етапі (2017–2018 рр.) досліджувалася динаміка розвитку рухових якостей студентів різних спеціальностей. Для цього були проведені дослідження, в яких брали участь 60 студентів 1 курсу, які склали експериментальну групу. За час спостережень два рази протягом річного циклу

проводилося контрольне тестування для визначення динаміки розвитку прогнозованих якостей студентів. Відносна стабільність результатів визначалася ранговим коефіцієнтом кореляцій між кількісними значеннями показників отриманих на етапах навчання студентів. На третьому етапі (2018 р.) проводилося теоретичне й практичне узагальнення результатів, а також систематизувалися показники всіх експериментів. Умови тестування були однаковими для всіх випробуваних. До експериментальної (другої підгрупи) ввійшли юні футболісти, що показали відносно низькі результати за швидкісно-силовими показниками. В обох підгрупах навчальні заняття з фізичного виховання проводилися у повній відповідності з планом експерименту. За обсягом і інтенсивністю навантажень вони були рівноцінними.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження щодо показав, що рухова активність студентів вищих гуманітарних навчальних закладів низька, зростає кількість захворювань.

2. Проведене анкетування студентів різних спеціальностей виявило, що їх рухова діяльність не однакова: сама низька рухова діяльність у студентів факультету інформатики, а більша – фізичного виховання.

3. Мотивація до занять фізичними вправами низька на всіх факультетах, окрім фізичного виховання. Тому, що на цьому факультеті присутні різні види рухової діяльності, які дають змогу обрати привабливий для кожного студента свій.

4. Також за даними анкетування видно, що відвідування занять фізичного виховання найгірша на факультеті іноземної філології та музичного мистецтва. Тому, що ці студенти приділяють більшу увагу своєму фаховому виду діяльності, ніж іншому виду діяльності.