

УДК 613.9-057.875

Кладікова І.І., Жиденко А.О.

СТУПІНЬ РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я

У статті аналізуються негативні наслідки виведення занять з фізичної культури з навчальних планів вузів, згідно листа МОН України №1/9-126 від 13.03.2015. Порівнюється ступінь усвідомленості студентами 2 та 5 курсів факультету фізичного виховання якості власного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, фізичне виховання, студент, рухова активність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Здоров'я молоді належить до числа глобальних проблем сучасності. Воно в значній мірі залежить від соціально-гігієнічних факторів навчального процесу та побуту. Навчання у вузі пов'язане з великим психоемоційним навантаженням, значною розумовою роботою, з необхідністю адаптації до нових умов навчання, режиму дня, харчування, а для ряду студентів до нових умов проживання [12].

За даними досліджень Л.П. Долженко, В.К. Кузнецова, В.В. Пільненського, Н.М. Баламутові за період навчання у вищому навчальному закладі стан здоров'я молоді погіршується [1, 4, 7, 11]. З кожним роком збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи [5, 11]. У той же час, студентський вік характеризується найвищим рівнем наступних показників: м'язової сили, швидкості реакцій, моторної спритності, швидкісної витривалості та інше. Як прийнято говорити, це вік фізичної досконалості людини. Більшість спортивних рекордів встановлено саме в цьому віці. Однак, як свідчать дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, саме студенти у своїй віковій групі характеризуються гіршими показниками фізіологічних функцій. Вони лідирують по числу хворих гіпертонією, тахікардією, діабетом, нервово-психічними порушеннями. Однією з причин цього, як показують дослідження С.Д. Смирнова, є сильне психічне напруження, яке студенти відчувають в незвичній обстановці і яке часто є руйнівним для їхнього здоров'я [13]. Загалом фізичний стан молоді в Україні є не просто проблемним, а критичним. Сучасні дослідження показують, що в процесі дорослішання частка молодих людей, які займаються фізичним вихованням, зменшується [2]. Рятувальним кругом для виходу з цього непростого становища є заняття молодими людьми фізичною культурою. Взаємозв'язок між здоров'ям молоді та методикою організації фізичного виховання незаперечний [6]. Однією з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу і потреба в регулярних заняттях фізичним вихованням, а також фізичне самовдосконалення, як основного фактору їх якісної життєдіяльності [14].

Для збереження здоров'я та нормального функціонування людського організму необхідна певна "доза" рухової активності. Стрімкий розвиток сучасного життя (розвиток транспорту, механізація, телефонізація, телебачення, комп'ютеризація, Інтернет) скоротило до мінімуму рухову активність людей, а в тому числі і студентської молоді.

Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечити нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. [12]. Оптимальний рівень рухової активності позитивно впливає на розвиток таких специфічних якостей як мислення, спостережливість, розсудливість та інші.

Таким чином, заняття фізичними вправами сприяють не тільки зміцненню здоров'я студентів, а й підвищенню успішності їх навчальної діяльності. Відзначається виражений зв'язок між рівнем фізичної підготовленості і успішністю діяльності студентів. Так, аналіз показників успішності свідчить про більш високий рівень навчальних досягнень у студентів, які регулярно займаються фізичними вправами [12] і хоч, на думку багатьох авторів, двох занять (чотири години) на тиждень на перших двох курсах університету, недостатньо, це не дає змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів і є необхідністю самостійних занять фізичними вправами в вільний час [8, 9, 10]. Згідно листа МОН України №1/9-126 від 13.03.2015 [15], заняття з фізичної культури у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають. За бажанням студентів заняття з фізичної культури можуть бути організовані як факультативи в спортивних секціях. На жаль, у студентів є багато інших напрямків діяльності, а недолік рухової активності приведе до погіршення їх здоров'я. Виконання вимог даного листа МОН не лише виводить фізичну культуру з навчальних планів як дисципліну, а й знижує кількість фізичних навантажень та рухову активність так потрібних молодому

організму для подальшого життя та розвитку, що, в свою чергу, негативно вплине на якість здоров'я молоді.

Студентам факультету фізичного виховання відводиться достатня кількість годин для підтримки рухової активності, фізичного розвитку та ведення активного способу життя, але чи достатньо правильно вони розуміють, що впливає на якість їхнього здоров'я та його збереження.

Мета роботи: Встановити ступінь усвідомленості студентів 2 та 5 курсів факультету фізичного виховання щодо якості власного здоров'я.

Методи та організація досліджень. На базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка серед студентів 2 та 5 курсів денної форми навчання факультету фізичного виховання було проведено анкетування за яким була виявлена ступінь усвідомленості майбутніх викладачів фізичного культури щодо якості власного здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розглянувши результати анкетування студентів 2 та 5 курсів можемо говорити, що відсоткове співвідношення стану здоров'я студентів 2 курсу (рис. 1, 2) є таким – зі 100% опитаних 60% вважають, що мають таке ж здоров'я як і в шкільні роки, 27% – краще ніж в шкільні роки. При цьому 60% студентів 2 курсу за 10-тибальною шкалою оцінюють своє здоров'я на 5-7 балів, 40% – на 8-10 балів і жоден з них не оцінив своє здоров'я на 1-4 бали.

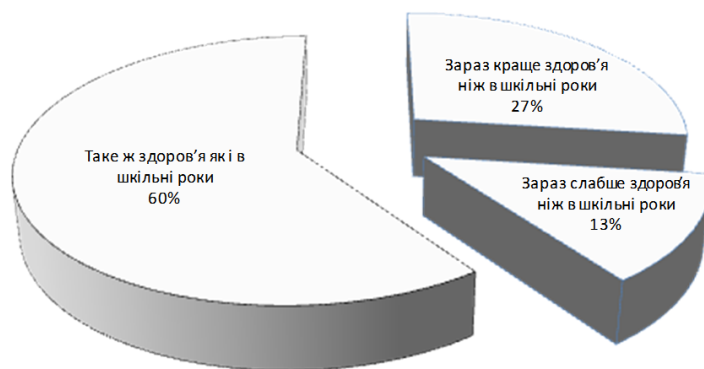


Рис. 1. Результати анкетування студентів 2 курсу за відсотковим співвідношенням стану їх здоров'я

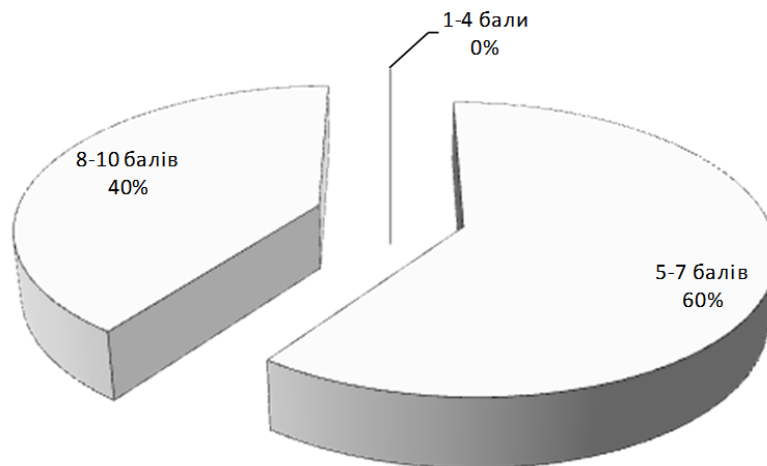


Рис. 2. Відсоткове співвідношення оцінки стану здоров'я по 10-ти бальній шкалі студентами 2 курсу

Порівнявши отримані результати студентів 5 та 2 курсів видно, що загалом другокурсники вважають своє здоров'я кращим ніж старшокурсники, а саме: 31% студентів 5 курсу відзначили (рис. 3, 4), що зараз вони мають краще здоров'я ніж в шкільні роки; 22% – мають слабше здоров'я ніж в шкільні роки; 47% – таке ж здоров'я як і в шкільні роки. З 10-тибальною шкалою студенти старшокурсники здоров'я оцінюють наступним чином: 60% – на 5-7 балів, 40% – на 8-10 балів, жоден студент 5 курсу не оцінив здоров'я в 1-4 бали.

На питання "Як ви виглядаєте?" 72,7 та 75 відсотків студентів 2 та 5 курсів відповідно відмітили, що виглядають на свій біологічний вік, а 5,5% 2 курсу та 16,7% 5 курсу вважають, що вони виглядають старше свого біологічного віку.

Результати проведеного анкетування показують, що студенти п'ятого курсу більш критично ставляться до свого здоров'я та віку, при цьому вони усвідомлено зазначають, що зниження рухової активності веде до погіршення здоров'я.

Відповідно, рухова активність позитивно впливає на здоров'я, що видно з результатів анкетування студентів 2 курсу, так як основне навантаження годин з дисциплін, які мають на меті розвиток фізичних якостей, відведене на перші чотири курси навчання в університеті.

За результатами анкетування (Рис. 5) відносно не велика кількість студентів як 2 так і 5 курсів вважають, що вони мають міцне здоров'я (29,1% та 27,8% відповідно), 70,9% студентів 2 курсу мають задовільне здоров'я, а 72,2% респондентів 5 курсу мають слабке здоров'я (жоден студент 2 курсу не вважає своє здоров'я слабким, а жоден студент 5 курсу – задовільним), але при цьому вони досить високо оцінюють своє здоров'я за 10-ти бальною шкалою (40% і 64% респондентів 2 та 5 курсів відповідно). Також 13% опитаних 2 курсу та 22% 5-го зазначили, що навчаючись в школі вони мали міцніше здоров'я ніж зараз. Це може говорити про те, що до п'ятого курсу здоров'я студентів погіршується в порівнянні зі шкільними роками, а також з початком навчання у вузі.

Основними причинами такого становища є дефіцит рухової активності і відсутність у них сформованого переконання, що рух є необхідним для підтримки та укріплення здоров'я [3].

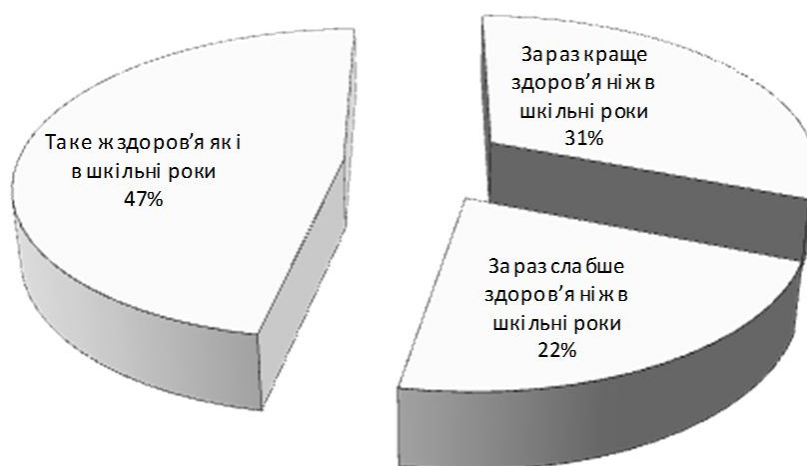


Рис. 3. Результати анкетування студентів 5 курсу за відсотковим співвідношенням стану їх здоров'я

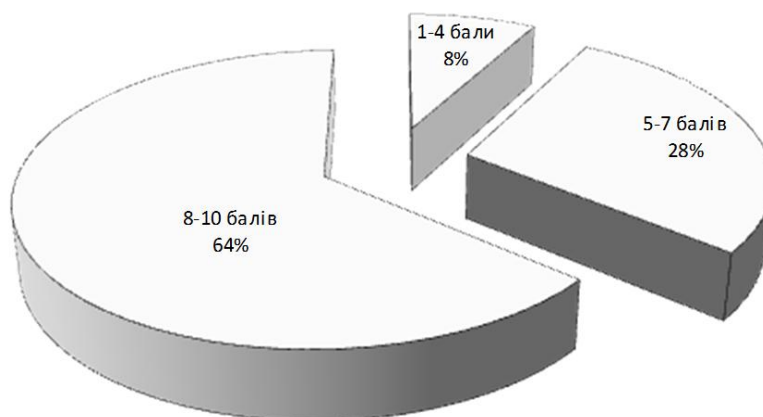


Рис. 4. Відсоткове співвідношення оцінки стану здоров'я по 10-ти бальній шкалі студентами 5 курсу

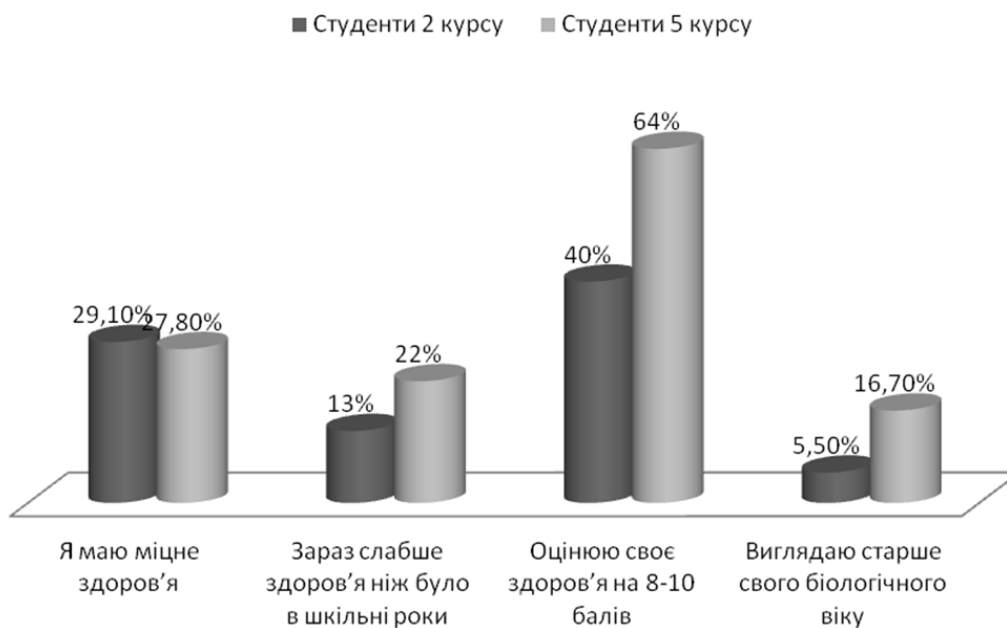


Рис. 5. Відсоткове співвідношення оцінки свого здоров'я студентами (2-5 курси)

Висновки. Виведення з навчальних планів вузів занять з фізичної культури знизить рухову активність студентів, що негативно позначиться на здоров'ї, приведе до зниження їх розумової та фізичної працездатності.

Основне навантаження годин під час яких у студентів факультету фізичного виховання розвиваються фізичні якості відведене на перші чотири курси навчання в університеті. Тому результати відповідей студентів другого курсу показують, що саме заняття спортом та відповідна рухова активність мають позитивний вплив на їхнє здоров'я.

Студенти п'ятого курсу мають більш критичні погляди щодо стану свого здоров'я – вони усвідомлено розуміють, що зменшення рухової активності веде до погіршення здоров'я. Так само вони більш критичні і в питанні щодо свого біологічного віку.

Використані джерела

1. Баламутова Н. М. Педагогический контроль физической подготовленности студентов с учётом их индивидуальных антропометрических характеристик / Н. М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. Гальчинская Л. А., Анохин Г. И. Сравнительная характеристика физического состояния СТУ – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №2 111 журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(1). – С. 40–45.
2. Гаркуша С.В. Характеристика стану здоров'я сучасної учнівської та студентської молоді в Україні / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 107. Том 1. – С. 92-95. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
3. Гуреева А.М. Двигательная активность студенток высших учебных заведений / А.М. Гуреева, Р.В. Клопов // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2011. – С. 36-41.
4. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2004. – №1. – С. 21–24.
5. Захарина Е.А. Анализ физического здоровья студентов классического частного университета / Е.А. Захарина // Науковий журнал. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – №7. – С. 61-64.
6. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис. ...докт. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
7. Кузнецов В.К. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность, состояние здоровья и физическую подготовленность студентов / В.К. Кузнецов. В.И. Нюхин // Теория и практика физической культуры, 1989. – №1. – С. 26-27.

8. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 "Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения" / А.Т. Литвин. – Киев, 2008. – 22 с.
9. Насадюк І. Рухова активність студентів / І. Насадюк // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 37–41.
10. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С.Ю.Ніколаєв. – Луцьк, 2004. - 20 с.
11. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. ... канд. фіз. вих: 24.00.02 / В.В. Пильненький. – Львів, 2006. – 22 с.
12. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця : ВДМУ, 2003. – 132 с.
13. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М. : Аспект Пресс, 1995
14. Темченко В.О. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В.О. Темченко [за ред. Р.Р. Сіренко] // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 103-106.
15. <http://oblosvita.com>

Kladikova I., Zhydenko A.

THE LEVEL OF STUDENT'S UNDERSTANDING OF THE VALUE OF HEALTH

The article analyzes the negative consequences of removing physical training from universities course of study, according to the letter MES of Ukraine №1/9-126 from 13.03.2015. At the request of the students lessons on physical training can be organized as electives in sports clubs, but they are not included in the total number of ECTS credits, don't have final control forms. Modern students have a variety of hobbies and needs, so the performance requirements of this letter MES of Ukraine in high schools will lead to reducing the number of physical activities and motor activity, which, in turn, negatively affect the quality of youth health. Analysis of current research shows that physical activity – an integral part of human behavior, which had to ensure the normal functioning of the body and maintaining health. The optimal level of physical activity positively affects the development of specific qualities such as cognitive activity, observation, wariness, and others. One of the major tasks of physical education in higher school is to develop student's sustained interest and need for regular physical training.

Physical training faculty students has enough hours for physical activity and physical development, besides questioning students of 2 and 5 courses of this faculty was conducted to identify the awareness degree of the quality of their health of future teachers of physical culture. The results of the second year students' answers show what sports and related physical activity has a positive effect on their health. Fifth-year students have more critical view on the degree of their health – they consciously realize that reducing physical activity leads to its deterioration.

Key words: *heath, physical culture, physical training, student, physical activity.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2015 р.