

Ю. В. Юрчишин

аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА)

У даній статті досліджується стан фізичного виховання та здорового способу життя сучасної студентської молоді. Вивчається рівень фізичної підготовленості студентів, їх думку про фізичну культуру в університеті та власному житті.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, фізична підготовленість, студенти.

Постановка проблеми. Стан екології, стреси, малорухомий спосіб життя призводять до значного погіршення здоров'я та, як наслідок, фізичного стану молоді. За останні 10 років в світі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Понад 50% всієї студентської молоді, згідно з результатами тестування, мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні захворювання не призивається кожен четвертий юнак. Ці факти свідчать про необхідність змін у системі фізичного виховання студентської та учнівської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До списку країн, в яких фізичний розвиток молоді знаходиться на доволі низькому рівні, потрапили, насамперед, США, Канада, Англія, Фінляндія та ін. (Н. Lerch, 1991; Beer, 1991).

Не краща ситуація спостерігається і в Україні. Як зазначено в цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я. Протягом останніх 7 років на 41% збільшилась кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

З початку 90-х років майже на 700 тисяч скоротилась кількість підлітків, що займаються спортом в спортивних секціях та клубах [10]. Результати тестування, проведеного за останні 8 років показали, що з загальної кількості студентів мінімальні вимоги виконало лише 21,5% чоловіків і 27,1% жінок, а на початку навчального року всі вимоги тестування виконує 25,2% усіх чоловіків основного відділення та 39,6% жінок. Причина цього полягає в: одно-дворазовому занятті на тиждень; зменшенні до мінімуму рухових можливостей студентів під час сесії; недостатній інтенсивності та стандартності навантажень; великій чисельності (30 і більше студентів) навчальних груп; недостатньому матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу та ін. (Соломонко В.В., Пацевко А.Й., Приставський Т. Г., Стахів М. М., 2001).

Слід пам'ятати, що молодь потрапляє до вищих навчальних закладів із певною фізичною підготовленістю (на жаль, незадовільною). Понад 50% школярів не можуть скласти нормативних вимог. «Сприяють» цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; не підготовленість школярів дбати про свій фізичний стан; недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання у школах (Зваричук О.М., 2002).

В тих умовах, що склались сьогодні, викладач фізичного виховання повинен враховувати сучасні технології, знання та використовувати навіть мінімальні шанси для покращення фізичного стану генофонду України.

Оскільки у 60% студентів інтерес до занять фізичною культурою формується до навчання у ВНЗ, у 22% – на I курсі, а у 18% всього студентства цей інтерес так і лишається несформованим до кінця навчання (Фалькова Н.І., 2002 р.).

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- боротьба із шкідливими звичками;
- активний відпочинок (Огнистий А.В., 1995; Поташнюк Р.З., 1995; Сердюковська Г.Н., 1979).

Беручи до уваги соціально-психологічний портрет молоді України, необхідно (Драчук А.І., 2001):

- посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання, звертати увагу на мотивацію занять ФКіС;
- активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство є терпимим до паління, вживання алкоголю та наркотиків);
- обмежити використання в процесі занять фізичними вправами, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культури насилля;
- зважаючи на те, що значна кількість фахівців (Боднар І.Р., 2000; Шупейко М.Н., Сисоєв Н. В. та ін.) вказують на погіршення стану здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ, сама програма з фізичного виховання потребує значних змін.

Мета роботи: дослідити рівень фізичного розвитку студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та на підставі отриманих даних пробувати виявити шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

Організація досліджень. З метою визначення рівня зацікавленості студентів фізичною культурою і спортом та виявлення шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання молоді, студентам Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка була запропонована анкета, яка включала в себе 26 питань, пов'язаних з процесом їх фізичного виховання. В дослідженнях взяло участь 850 хлопців та дівчат I-III курсів факультетів університету. Анкетування проводилось анонімно та в позанавчальний час.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості студенти склали низку нормативних тестів. В кінці навчального року (травень) в рівних умовах студенти склали 8 контрольних нормативів Державних тестів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показали, що 89% хлопців прагнуть підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, а у дівчат цей показник складає 16%. Більша частина дівчат (64%) відвідує заняття через бажання отримати високу оцінку з фізичного виховання. Такі закономірності пояснюються тим, що до вступу в університет в спортивних секціях займалися 19,5% дівчат, а у хлопців ця цифра складає 54%.

Слід зазначити, що в останні роки збільшується кількість студентів, які хотіли б на заняттях з фізичного виховання займатись конкретними видами спорту. Дане твердження ми дізналися у студентів, котрим було поставлено це питання. Було встановлено, що 73% хлопців мають бажання займатися футболом, баскетболом, волейболом та бойовими мистецтвами, відповідно 50% дівчат обрали для себе заняття аеробікою.

Вкрай тривожним є те, що майже 66% студенток оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як середній, а 25,9% дівчат визначили його низьким. У хлопців 27% вважають свій рівень фізичної підготовленості, як високий, а 64,9% – як середній.

Також заслуговує на підвищену увагу той факт, що більше 18,9% хлопців і 14,8% дівчат впевнені, що вони ведуть здоровий спосіб життя, а 48,6% і 39,2% відповідно дали відповідь «швидше так, ніж ні». Важливим є те, що тільки 54,1% хлопців та 3,7% дівчат стверджують, що вони мають достатню кількість знань для самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з тим, що у більшості ВНЗ заняття з фізичного виховання проходять один-два рази на тиждень, самостійні заняття становлять основу фізичного виховання студентської молоді. Тим більше, що 91, 8% хлопців та 81,5% дівчат намагаються займатися фізичними вправами самостійно хоча би 1-2 рази на тиждень.

Результати наших досліджень показали, що 59,3% дівчат та 59,4% хлопців відмічають покращення свого самопочуття в результаті занять фізичною культурою.

Також дослідження продемонстрували, що студентська молодь виявляє високу зацікавленість до покращення свого фізичного розвитку, який в цілому при вступі до університету невисокий.

Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, які можна виявити на підставі результатів анкетування, полягають у наступному: вдосконалення самої системи одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів), створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять, підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять.

Для багатьох представників учнівської молоді, на превеликий жаль, уроки фізичної культури лишають не тільки непрємні спогади, а і стають причиною підсвідомої відмови від будь-яких видів фізичних занять. Якщо врахувати, наскільки застаріли такі уроки, це не дивно. Дуже часто заняття з фізичного виховання у школах та ВНЗ в новому тисячоріччі лишаються такими ж, як у 50 роках ХХ ст.

Уроки фізичної культури розроблялися на основі Сокольської гімнастики, яка була створена ще раніше – на межі ХІХ-ХХ сторіч, коли після тривалого забуття почався новий сплеск популярності фітнесу. В той час з'являються найрізноманітніші гімнастичні системи: німецька, шведська, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична гімнастика Сандова.

З'являються нові технології, наукові видання не встигають за науковими відкриттями. Нововведення необхідно широко використовувати галузі фізичного виховання у ВНЗ.

Відсутність творчого підходу та креативного мислення викладачів з фізичного виховання приводить до такої небажаної «стабільності». Заняття подібні одне на друге із року в рік. В кращому випадку – студенти ввічливо сумують на таких уроках (позитив дорівнює нулю), в гіршому – ігнорують їх.

Для того, щоб Ваші заняття приносили студентам позитивні емоції – спробуйте скористуватись «правилом трьох». На кожному занятті студенти повинні отримати порцію: зацікавленості → задоволення → здоров'я.

Отож, щоб фізичне виховання приносило студентам користь та емоційне задоволення, вони мають самі обрати для себе вид занять.

Заняття з фізичного виховання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка проводяться з I по VII семестри. Ми мали можливість спостерігати наступні зміни в динаміці фізичного розвитку студентів КПНУ. В дівчат протягом навчання відбувався рівномірний, стійкий, проте незначний приріст результату: стрибок в довжину з місця на 1,1%, вис на зігнутих руках на 1,4%, човниковий біг 4x9 м на 2,6%, піднімання в сід за 1 хвилину – на 15,5%.

У хлопців спостерігалася дещо інша картина. На II курсі нами було зафіксоване погіршення результатів тестування фізичного розвитку студентів в середньому на 3-4%. Це можна пояснити збільшенням кількості пропущених ними занять з фізичного виховання. На III курсі відбулося покращення результатів: підтягування на 1,3%, стрибок в довжину з місця на 2,9%, піднімання в слід за 1 хвилину на 2,2%.

Висновки. Анкетування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка виявило, що 87,6% з них позитивно ставляться до фізичної культури загалом і до занять з фізичного виховання зокрема. Проте, займаючись студенти бажають з обраною спеціалізації (близько 65% хлопців обрали ігрові види спорту, приблизно 50% дівчат бажають відвідувати заняття з аеробіки).

Дослідження показали, що суттєвого покращення фізичного розвитку студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка під час навчання в університеті не спостерігається. Середній приріст результатів складання Державних тестів за 3 роки дорівнює $2,5 \pm 0,5\%$.

Встановлено, що навантаження на заняттях із фізичного виховання в КПНУ мають стандартний характер, спрямований переважно на розвиток якоїсь одної фізичної якості. Внаслідок цього необхідно перебудувати зміст занять таким чином, щоб розвиток фізичних якостей відбувався у комплексі.

Список використаних джерел:

1. Агеев В.У., Зайцев Н.А. Общие требования к организационной и педагогической работе преподавателей со студентами. – Л., 1968. – С. 46-47.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Гзовский Б. М. Организация физического воспитания студентов. – М.: Высш. школа, 1978. – 96 с.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Львів, 2001. – 9 с.
5. Зварищук О.М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). – Львів, 2002. – 32 с.
6. Куц О.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения Центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993. – 250 с.
7. Поташнюк Р.З. Соціально-економічна сутність здоров'я. – Луцьк, 1995. – 92 с.
8. Соломонко В.В., Пацевко А.Й., Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти // Тези доповіді V всеукраїнської науково-практ. конференції «Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя». – Львів, 2001. – 144 с.

9. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо-функціональних особливостей: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Львів, 2002. – 24 с.
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».
11. Шупейко М.Н., Сысоев КВ. Динамика физической подготовленности студентов ЛПИ им. Калинина в связи со спортивной специализацией // Вop. физ. вoсп. студeнтoв: мeжвузoв. сб. – Л., 1982. – Вьп. VII. – С. 47-54.

In the present article is investigated the state of physical training and healthy way of life of the up to day young people. It is studying the degree of physical students' qualification, their views on the physical culture in university and own life.

Key words: physical training, healthy way of life, physical development, physical preparedness, students.

Отримано 11.11.2009

УДК 613-057.87

Ю. В. Юрчишин

аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній праці висвітлюється одна з найактуальніших проблем студентської молоді – здоров'я та здоровий спосіб життя. Досліджується, наскільки діяльний у сучасних студентів ступінь практичного використання знань про здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, харчування, добовий режим, рухова активність, загартування, відмова від шкідливих звичок, працездатність.

Постановка проблеми. Важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я дослідники вважають здоровий спосіб життя (ЗСЖ) (М.М. Амосов, В.М. Платонов, М.В. Дутчак, А.М. Ізуткін, Б.М. Шиян, В.В. Колбанов, Ю.П. Лісичин та ін.), який визначають як діяльність, активність людей, направлений на збереження і зміцнення здоров'я, як умови і передумови здійснення і розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

П.Д. Плахтій у своїх дослідженнях трактує, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження і покращення здоров'я людей. ЗСЖ забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя.

На жаль, сьогодні рівень здоров'я студентської молоді в Україні викликає велике занепокоєння.

Медичні обстеження показують, що в середньому у дев'яти з десяти студентів є різні порушення нормальних функцій організму. До 50% студентів знаходяться на диспансерному обліку, від 13 до 40% щорічно відносяться до спеціальних медичних груп і звільняються за станом здоров'я від практичних занять фізичним вихованням. Біологічний вік більшості студентів на 10-15 років перевищує календарний, що свідчить про прискорений темп старіння студент-