

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Микитюк В. Б., Ляшевич А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розкрито проблему впливу способу життя студентської молоді на їх фізичну підготовленість та дотримання ними принципів здорового способу життя. Встановлено, що студенти виявляють помірну готовність до дотримання принципів здорового способу життя; найнижча готовність виявлена щодо занять різного роду фізичною активністю, що є вкрай скорботним фактом.

Ключові слова: спосіб життя, фізична підготовленість, студент, заклад вищої освіти.

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я займає важливе місце в системі соціальних цінностей і пріоритетів суспільства. Несприятлива демографічна ситуація висуває в розряд національних

пріоритетів заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я населення країни і перш всього молоді. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. В умовах науково-технічної революції і перетворень в нашій країні соціальна значимість людини визначається освітою, професійною кваліфікацією і станом здоров'я. Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням якості життя і працездатності студентської молоді. Поряд з професійним рівнем стан здоров'я студентів слід розглядати як один з показників рівня підготовки фахівців високої кваліфікації, як основу творчого довголіття наукових кадрів [2; 4].

Аналіз останніх досліджень. Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане зі зміцненням і охороною здоров'я, підвищенням якості життя і працездатності студентської молоді. Поряд з професійним рівнем стан здоров'я студентів слід розглядати як один з показників рівня підготовки фахівців високої кваліфікації, як основу творчого довголіття наукових кадрів.

У період поступального розвитку будь-якого суспільства важливе значення мають гуманістичні цінності і підвищення якості життя людей. Якість життя людини багато в чому визначається фізичною активністю людини і його здоров'ям. У нових умовах розвитку України зростає соціальна фізична активність в суспільстві, посилюється її роль у формуванні здорового способу життя і якості життя людини [1].

Основними суб'єктами освітнього процесу у ЗВО (заклад вищої освіти) є студенти. Поліпшення якості життя молоді та розвиток країни визначені як стратегічне завдання. Саме на підвищення якості життя повинні бути спрямовані зусилля науки і освіти. В даному аспекті самі студенти ЗВО зацікавлені в підвищенні якості власного життя з позиції активного життя, отримання якісної професійної освіти, досягнення належного рівня професійної готовності та ін.

У дослідженнях П.А. Виноградова, Б.С. Єрасова, О.А. Мільштейна, В.А. Пономарчук, В. І. Столярова здоровий спосіб життя визначається як глобальна соціальна проблема, складова частина життя суспільства в цілому. Г.П. Аксьонов, В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, Р. Дітлс, І.О. Матинюк, Л.С. Кобелянська здоровий спосіб життя розглядають з точки зору свідомості, психології людини, мотивації [3].

Є й інші погляди: наприклад, медико-біологічна; але різкої межі між ними немає, тому що вони націлені на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума, формування культури здорового способу життя.

Фізичній підготовленості людини присвячено значну кількість наукових робіт. Фізична підготовленість розуміється, як цілеспрямована і регулярна рухова діяльність. Ця діяльність спрямована на підвищення фізичного стану людини, функціональної діяльності організму і здоров'я. При цьому важливе значення належить руховій діяльності [5].

Спосіб життя в останні роки став актуальною темою для обговорення, раніше це питання порушувалося лише при обстеженні у лікаря, а сьогодні ми можемо почути і побачити заклики до здорового способу життя практично скрізь: як на телебаченні, так на радіо і в газетах.

Саме тому, виявлення впливу способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів на сьогоднішній день є особливо актуальним.

Мета дослідження – оцінити вплив способу життя студентів ЗВО на рівень їх фізичної підготовленості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У ході дослідження за допомогою відкритого анкетування було визначено особливості представлення

студентів, які навчаються у ЗВО, елементи ЗСЖ (здоровий спосіб життя) (табл. 1).

Таблиця 1

Результат анкетування студентів про елементи ЗСЖ (частота згадки)

Елементи ЗСЖ	Дівчата (n=30)	Хлопці (n=30)	Всього
Рухова активність	93,3%	100%	96,7%
Правильне харчування	93,3%	93,3%	93,3%
Відсутність шкідливих звичок	76,7%	70,0%	73,4%
Здоровий сон	43,3%	33,3%	38,3%
Режим дня	30,0%	26,7%	28,4%
Активний спосіб життя	20,0%	13,3%	16,7%
Позитивний емоційний стан	10,0%	16,7%	13,4%
Піші прогулянки	20,0%	3,3%	11,7%
Загартування	3,3%	3,3%	3,3%
Відпочинок	3,3%	3,3%	3,3%
Контакт з природою	-	6,6%	3,3%
Контроль за станом здоров'я	3,3%	-	1,7%

Таким чином, на думку студентів, системоутворючими елементами ЗСЖ є рухова активність, «правильне» харчування та відсутність шкідливих звичок. Далі зі значним відривом слідують «здоровий» сон, дотримання режиму, активний спосіб життя (деякі формулювали цей елемент як «активний відпочинок»), підтримання позитивного емоційного стану та піші прогулянки. До найбільш рідко згадуваних студентами елементів ЗСЖ відносяться загартовування, наявність повноцінного відпочинку, спілкування з природою та контроль над станом власного здоров'я.

Загалом, студенти правильно перерахували майже всі елементи ЗСЖ, винятком деяких (наприклад, дотримання гігієни, звернення за медичною допомогою у разі потреби, забезпечення безпеки сексу тощо).

Це засвідчує правильність виділених за допомогою аналізу наукової літератури критеріїв ЗСЖ. Аналіз отриманих результатів свідчить, що студенти характеризуються досить уривчастими, несистемними уявленнями про ЗСЖ, так як відносять до його елементів дуже обмежений перелік аспектів.

Результати вивчення когнітивного компонента ЗСЖ студентів, які навчаються у ЗВО, який проявляється у мірі їх поінформованості про різні його аспекти, представлені у табл. 2.

Таблиця 2

**Значення інтегральних показників поінформованості студентів про ЗСЖ
(n=60, бали)**

Критерії ЗСЖ	$X \pm \sigma$	v
Режим	4,84±1,40	29,4
Відпочинок	4,69±1,31	28,5
«Правильне» харчування	4,89±1,47	30,2
Рухова активність	3,67±1,14	31,2
Залежності	5,25±1,05	20,2
Гігієна	5,49±0,77	14,1
Забезпечення безпеки здоров'я	4,61±1,30	29,2
Саморегуляція	4,14±1,28	31,5
Інтегральний показник	4,70±1,18	25,0

Отримані дані свідчать, що студентам характерний середній (з тенденцією до низького) рівень поінформованості у питаннях ЗСЖ.

Варіативність багатьох показників поінформованості є досить високою (особливо щодо фізичної активності, саморегуляції та правильного

харчування), що свідчить про значну поляризацію студентів у рівні їх прояву (частина з них досить поінформована, а інша частина – навпаки, слабо володіє інформацією щодо різних аспектів. Найбільшою мірою студенти поінформовані щодо питань, пов'язаних з гігієною та різних формах згубних для здоров'я залежностей. Найменшою мірою студенти обізнані щодо проблем фізичної активності (що є вельми симптоматичним) та методів саморегуляції. В середньому студенти демонструють поінформованість щодо питань правильного харчування, режиму, відпочинку та забезпечення безпеки здоров'я (перераховані у порядку зменшення).

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що інтегральний показник поінформованості щодо різних аспектів ЗСЖ пов'язаний із поінформованістю студентів про: фізичну активність ($r=0,80$); забезпечення безпеки здоров'я ($r=0,75$); різних формах шкідливих здоров'ю залежностей ($r=0,72$); способи саморегуляції ($r=0,68$); правильне харчування ($r=0,56$). Інші показники (інформованість про дотримання режиму, відпочинку, гігієни) достовірних зв'язків із загальною поінформованістю щодо ЗСЖ не виявили.

За допомогою кореляційного аналізу також було виявлено структуру поінформованості студентів щодо ЗСЖ. Її системоутворюючими показниками виступили: поінформованість про фізичну активність (5 зв'язків з іншими показниками), способи забезпечення безпеки здоров'я та способи саморегуляції (по 4 зв'язку). Отже, на формування поінформованості саме у цих сферах насамперед мають бути спрямовані зусилля з боку фахівців, які здійснюють валеолого-педагогічний супровід студентів.

Висновки. Серед специфічної вибірки більшість студентів демонструють середній рівень готовності до ведення ЗСЖ, проте кількість студентів з низькою готовністю перевищує кількість студентів з високими її значеннями.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволили встановити, що: студенти, виявляють помірну готовність до дотримання принципів ЗСЖ; найбільший ступінь готовності відзначається щодо

дотримання гігієни та відмови від згубних для здоров'я залежностей; найнижча готовність виявлена щодо занять різного роду фізичною активністю (що є вкрай скорботним фактом), а також план відпочинку та дотримання режиму; найбільш тісно загальна готовність студентів до ЗСЖ пов'язана з готовністю до дотримання принципів безпеки здоров'я, режиму, занять фізичної активністю та застосування саморегуляції.

Системоутворюючими елементами структури готовності студентів до ЗСЖ є готовність до дотримання правил забезпечення безпеки здоров'я та дотримання режиму.

Загалом отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованого формування даного компонента ЗСЖ у процесі валеолого-педагогічного супроводу навчального процесу студентів.

Студенти, характеризуються середнім рівнем поінформованості у сфері ЗСЖ, позитивно-нейтральним ставленням до таких елементів, високою мотивацією щодо його дотримання, середнім рівнем готовності до його дотримання та практичної реалізації принципів ЗСЖ. Виявлено суттєву неузгодженість різних його компонентів. Найбільш значущими елементами у різних компонентах ЗСЖ є: рухова активність, забезпечення безпеки здоров'я та застосування саморегуляції. Щодо різних форм рухової активності студенти характеризуються низькою поінформованістю, пасивним ставленням, низькими: мотивацією, готовністю до занять нею та реальною активністю щодо цих занять.

Педагогічна методика формування ЗСЖ у процесі занять фізичною культурою у студентів включає комплекс педагогічних принципів і прийомів, спрямованих на підвищення загально-валеологічної та фізкультурно-валеологічної компетентності.

Основними засадами функціонування методики є принципи індивідуалізації, модернізації, варіабельності навчального процесу, оптимальності навантаження, педагогічного співробітництва, стимулювання рефлексії, активності та відповідальності студентів. Основними умовами

ефективності педагогічної методики є: формування валеологічно-орієнтованої інформаційно-насиченої освітньої середовища та високий рівень валеологічної компетентності викладачів фізичного виховання

Як критерії ефективності методики формування ЗСЖ можуть розглядатися: позитивна динаміка здоров'я, відвідуваності занять фізичної культури, рівень розвитку фізичної підготовленості студентів відповідно до вікових нормативів, компоненти ЗСЖ, соціальної адаптації до навчальної діяльності та умов життя, а також суб'єктивної оцінки результатів самими студентами.

Отримані в ході дослідження дані слід довести до відома викладачів фізичної культури, які працюють у ЗВО, а також майбутніх спеціалістів у сфері фізичного виховання та спорту (студентів ЗВО) у формі методичного посібника. У процесі формування ЗСЖ у студентів, які навчаються у ЗВО, необхідна координація зусиль спеціалістів різного профілю (викладачів фізичної культури, медиків, психологів). Формування ЗСЖ у студентів повинно мати системний, безперервний, комплексний характер і ґрунтуватися на даних емпіричного вивчення фактичного стану його параметрів з метою «підстроювання» особливо його прояву у конкретного контингенту студентів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Список літератури

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.

2. Мягких В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 [Електронний ресурс] / Мягких В.Б. / Дніпропетровський національний ун-т. Кафедра теорії

і історії соціології. – Д., 2006. – 225 с. – Режим доступу : <http://www.lib.ua.ru>
14.06.2010.

3. Пересадин Н.А. Реабілітологія. Стратегія і тактика ефективного відновлення здоров'я / Н.А. Пересадин, Т.В. Дьяченко // Монографія. – Луганськ: Знання, 2004. – 480 с.

4. Свінціцький А.С. Здоров'я населення як важливий чинник державотворення та національної безпеки / А.С. Свінціцький // Практикуючий лікар. – №2. – 2013. – с. 7-13.

5. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя / Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, І.О. Бодренкова // Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, – 2018. – 125 с.