

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мельничук Анастасія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація

Актуальність теми. Недостатній руховий режим обумовлений тривалим перебуванням удома під час навчальних занять і великим обсягом навчальних предметів має прямий вплив на стан організму студентів. Попередження та подолання цих наслідків можливе лише завдяки впровадженню достатньої кількості фізичних вправ у навчальний процес студентів. Вивчення різноманітних аспектів здоров'я показало, що кожна складова є важливою на шляху до зміцнення та підвищення працездатності студентів коледжу. **Мета дослідження** – здійснити аналіз фізичної активності студентів перших і других курсів різних педагогічних спеціальностей. **Методи дослідження:** педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. **Результати.** В ході дослідження було встановлено поняття здорового способу життя та його основні складові. Виявлено, що рухова активність – найважливіший показник здорового способу життя, а спосіб життя студентської молоді – це шлях інтеграції потреб студента. Для оцінки способу життя студентської молоді педагогічних спеціальностей проведено анкетування. Встановлено характерні для студентської молоді вподобання та пріоритети, мотиви та фактори, які спонукають їх до діяльності. Згідно даних опитування, студенти оцінюють стан свого здоров'я по-різному: 33,4 % вважають, що не мають проблем зі здоров'ям, 36,1 % студентів вважають, що мають незначні проблеми зі здоров'ям і 30,5 % респондентів вважають стан свого здоров'я незадовільним. Натомість, лише 25,2 % серед усіх опитуваних студентів займаються оздоровчими заняттями в позаурочний час, тоді як 74,2 % віддають перевагу додатковим навчальним заняттям із репетиторами. **Висновки.** Встановлено, що різні джерела інформації та середовище, у якому перебувають студенти, безпосередньо впливають на формування здорового

STUDYING THE PECULIARITIES OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH *Melnychuk Anastasiia*

Abstract.

Statement of the problem. Insufficient motor regime is caused by prolonged staying at home during classes and a large volume of academic subjects has a direct impact on the state of the student's body. Prevention and overcoming of these consequences is possible only through the introduction of a sufficient amount of physical exercises in the educational process of students. The study of various aspects of health has shown that each component is an important on the way to strengthening and improving the performance of college students. **The purpose** of the study is to analyze the physical activity of first and second year students of different pedagogical specialties. **Research methods:** pedagogical observation, questionnaire, methods of mathematical statistics. **Results.** The study established the concept of a healthy lifestyle and its main components. It has been found that physical activity is the most important indicator of a healthy lifestyle, and the lifestyle of student youth is a way to integrate the needs of the student. A questionnaire was conducted to assess the lifestyle of students of pedagogical specialties. The preferences and priorities, motives and factors that motivate students to be active were identified. According to the survey, students assess their health status differently: 33.4 % believe they have no health problems, 36.1 % of students believe they have minor health problems, and 30.5 % of respondents consider their health to be unsatisfactory. Instead, only 25.2 % of all students surveyed engage in health activities outside of class time, while 74.2 % prefer additional tutoring sessions with tutors. **Conclusions.** It has been established that different sources of information and the environment in which students live directly affect the formation of a healthy lifestyle. That is why it is necessary to reorganize and

способу життя. Саме тому варто реорганізувати й удосконалювати систему фізичного виховання у закладах освіти, формуючи моделі рухової активності студентської молоді.

Ключові слова: *фізична активність, рухова активність, студенти, здоров'я, коледж, фізичні вправи, спорт.*

improve the system of physical education in educational institutions by forming motor activity models of student youth.

Key words: *physical activity, physical activity, students, health, college, exercise, sport.*

Постановка проблеми. Недостатній руховий режим, спричинений тривалим перебуванням удома під час навчальних занять і великий обсяг навчальних предметів мають прямий вплив на стан організму студентів. Порушення кровообігу, погіршення розумових процесів, поява хронічних болей у спині та суглобах спричинені низькою фізичною активністю протягом дня [18]. Також, обмеження рухової активності негативно впливає на функціональні можливості м'язової системи, появу сутулості та різних деформацій хребта. Попередження та подолання цих наслідків можливе лише завдяки впровадженню достатньої кількості фізичних вправ у навчальний процес студентів [13, 15, 16].

Пріоритетним завданням педагогічного колективу має бути формування здорового способу життя, особливо в сучасних надскладних життєвих умовах 21 сторіччя. Аналізуючи дані передових науковців та освітян, бачимо, що пріоритетним завданням викладача фізичного виховання у закладах освіти будь-якого рівня є формування високої працездатності за рахунок використання оптимальних фізичних навантажень [14, 17].

Дехто з авторів, покладаючись на ряд медичних досліджень і педагогічних спостережень, стверджують, що здорова успішна особистість формується у результаті систематичних занять фізичною культурою та спортом впродовж всього періоду зростання, а особливо впродовж студентських років життя. Саме тому, існує необхідність збільшити обсяг фізичної активності студентів коледжів, оскільки це єдиний вірний шлях до формування здорової особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення різноманітних аспектів здоров'я показало, що кожна складова є важливою на шляху до зміцнення та підвищення працездатності студентів коледжу. В ході аналізу джерел літератури встановлено, що від стану здоров'я студентської молоді залежить і успішність процесу навчання. Швидка втрата резервних можливостей організму, збільшення складних діагнозів у студентської молоді призводять до низької продуктивності та впливають на результати навчання.

Аналізували фізичний стан дівчат на заняттях фізичною культурою в закладах вищої освіти О. Іщук, В. Пантік, О. Іванюк та ін. [8]. Дослідженням впливу фізичних вправ на фізичний розвиток і здоров'я людини займалися С. Овчаренко та А. Яковенко [9]. Фізичну активність студенток закладів вищої освіти вивчала Н. Бищевець та Н. Гончарова [1].

Вивченням працездатності студентської молоді та динаміки фізичної і розумової працездатності у різні періоди навчального року займалися багато фахівців [3, 5].

Вищевказані автори зазначають, що, не дивлячись на низку наукових досліджень працездатності студентів, досі відсутнє означення її впливу на фізичну активність студентської молоді комунальних закладів вищої освіти.

Мета дослідження – здійснити аналіз фізичної активності студентів перших і других курсів різних педагогічних спеціальностей.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 280 студентів I–II курсів педагогічних спеціальностей комунального закладу вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Задля досягнення мети дослідження було використано такі методи: педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В ході дослідження було встановлено поняття здорового способу життя, яке трактується як людська діяльність, що неможлива без виконання певних людських функцій, а саме праці, відпочинку та побуту [11]. До основних складових здорового способу життя належать харчування, побут, умови навчання, рухова активність. Досягти бажаного балансу між сферами здорового способу життя можна лише за достатньої поінформованості у цьому питанні [1, 2].

Рухова активність – найважливіший показник здорового способу життя. Спосіб життя студентської молоді – це шлях інтеграції потреб студента. Зазвичай, структура життя студента проявляється у співвідношенні видів життєдіяльності, тобто у частках часу, який виділяється на ту чи іншу складову здорового способу життя [3]. Встановлено, що відсутність творчості у видах життєдіяльності, суттєво знижує якість способу життя [12].

У ході дослідження було виявлено, що спосіб життя неможливо нав'язати, оскільки особистість самотійно формує його та своє мислення. Однак встановлено, що конкретна особа має змогу впливати на зміст і характер способу життя конкретної групи людей чи конкретного колективу [7, 10].

Для більш детальної оцінки способу життя студентської молоді педагогічних спеціальностей ми провели анкетування, у якому переважали категорії запитань для виявлення наступних даних: характеру фізичних вправ, якими займається студентська молодь; періодичності відвідування фізкультурно-оздоровчих занять; зацікавленості видами спорту та видами фізичної активності; мети та причин занять фізичними вправами; способу проведення вільного часу; оцінки фізичної підготовленості; знань, що стосуються побудови програм для самотійних занять фізичними вправами [4, 9].

Як свідчать дані опитування, студенти оцінюють стан свого здоров'я по-різному. Так, серед опитуваних студентів 33,4 % вважають, що не мають проблем зі здоров'ям, 36,1 % студентів вважають, що мають незначні проблеми зі здоров'ям та 30,5% респондентів вважають стан свого здоров'я – незадовільним (рис. 1).

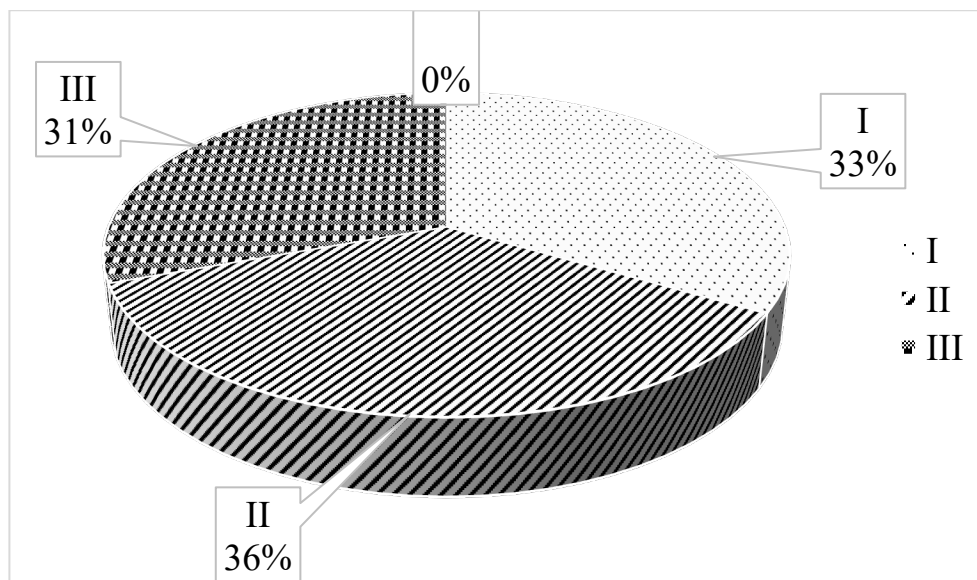


Рис.1. Оцінка стану здоров'я студентами коледжу: I – відсутні проблеми зі здоров'ям; II – незначні проблеми зі здоров'ям; III – стан здоров'я незадовільний

Ми пов'язуємо такі відповіді з відсутністю нормованих занять фізичною культурою протягом усього життя, браком часу та надмірною завантаженістю молоді навчальними заняттями. Однак з-поміж опитуваних є категорія студентів, які все ж задоволені станом власного здоров'я, що свідчить про стабільну рухову активність і турботу про власне здоров'я. Отже, існує необхідність створювати середовище рухової активності для студентської молоді [4, 5].

У ході анкетування виявлено, що лише 25,2 % серед усіх опитуваних студентів займаються оздоровчими заняттями в позаурочний час. Серед переважаючих інтересів студентів виділяють: відвідування тренажерного залу, заняття фітнесом удома за безкоштовними програмами тренувань, прогулянки, їзда на велосипеді, туризм. Решта 74,2 % віддають перевагу додатковим навчальним заняттям із репетиторами.

Згідно анкетних даних, для більшості опитуваних (40,4 %) заняття різними видами рухової активності носять епізодичний характер. Відсоток студентів, які систематично займаються спортом або будь-якою руховою активністю складає 17,2 % серед усіх опитуваних, тоді як у 18,3 % заняття регулярні, а у 24,1 % – випадкові. Однак, зауважимо, що опитувані студенти з-поміж запропонованих видів фізичної активності охоче обрали б аеробіку, атлетичну гімнастику, фітнес, ігрові види спорту. Мотивують до занять будь-яким видом активності такі фактори: спілкування з друзями (14,8 %), удосконалення форми тіла (23,1 %), активний відпочинок (12,2 %), розваги (12,2 %), покращення стану здоров'я (19,3 %), зниження зайвої ваги (18,4 %).

Встановлено, що переважну більшість студентів спонукає займатися фізичними вправами особа, на яку студент бажає рівнятися. Тобто, існує певний психологічний мотив, бажання наслідувати когось, бути схожим на когось. Зазвичай, це викладачі, різноманітні трансляції спортивних подій, інтерв'ю з відомими людьми, відвідування спортивних заходів, змагань.

Основними причинами відмови від занять є відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що можуть зацікавити студента (23,7 %), відсутність фінансового благополуччя

(25,3 %), відсутність товаришів для спільних занять (13,3 %), відсутність знань для організації самостійних занять (18,3 %), відсутність гарного спортивного одягу (10,1 %), відсутність бажання займатися спортом (9,3 %). Однак навіть за відсутності певних об'єктивних умов, студент із високим рівнем самосвідомості прагне покращити рівень власного життя та діяти заради формування власного здоров'я.

Аналізуючи діяльність закладу освіти, нами були виявлені прогалини у секційній роботі. За великого різноманіття гурткової позакласної роботи виявлено тенденцію до функціонування гуманітарних, а не спортивних гуртків. Водночас, у педагогічному коледжі працюють гуртки з традиційних видів спорту, таких як легка атлетика, баскетбол, футбол, волейбол і настільний теніс.

Згідно даних, зображених на рис. 2, опитування студентів коледжу показало, що 17,0 % намагаються не пропускати заняття у секції, 21,0 % інколи пропускають, 15,0 % не пропускають ніколи і 47,0 % регулярно пропускають. Нами виявлено переважаючі причини систематичних пропусків секційних занять. З-поміж основних студенти виділяють: недостатні навантаження (32,6 %), незадоволення спрямованістю занять (21,3 %), незацікавленість на занятті (23,1 %), недостатність змагальної практики (23,0 %).

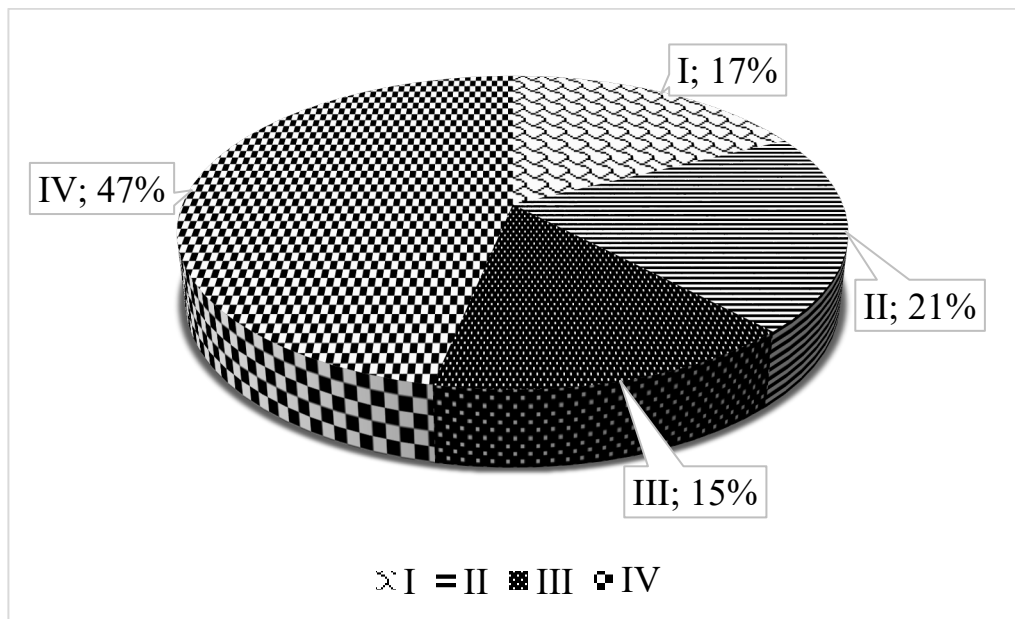


Рис.2. Частота пропусків секційних занять студентами коледжу:

I – намагаються не пропускати; II – інколи пропускають; III – не пропускають ніколи; IV – регулярно пропускають.

Анкетування показало, що студенти зовсім не мають сформованих факторів здорового способу життя (рис. 3), оскільки 73,2 % опитуваних взагалі не надали інформативної відповіді.

На думку студентської молоді, низька популярність спорту та фізкультурно-оздоровчих занять обумовлена низькою обізнаністю (19,2 %), відсутністю систематичної звички до регулярних занять (30,3 %), відсутністю особистого прикладу викладачів, батьків та оточуючих (34,1 %), неефективністю занять (16,4 %).

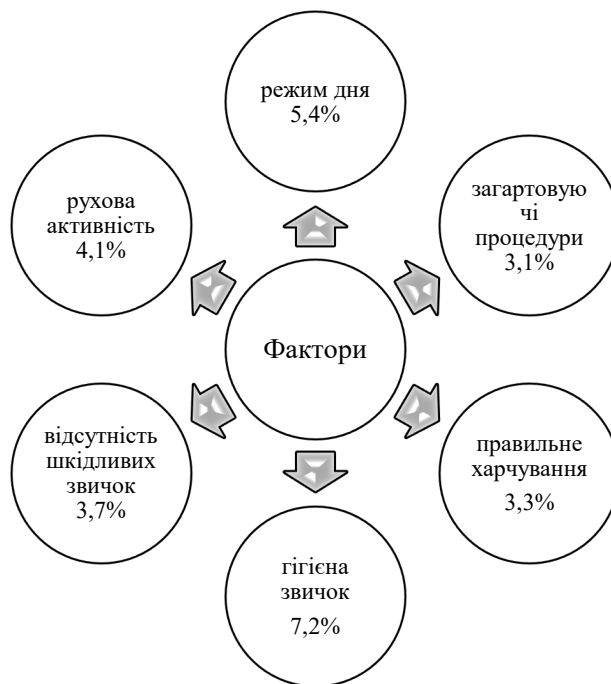


Рис.3. Розподіл сформованості факторів здорового способу життя студентів

Проведене опитування спонукає до думки, що у переважної більшості опитаних респондентів закладу освіти насправді відсутні об'єктивні причини для відмови від власного здоров'я, оскільки саме вони залежать від самої людини.

Дискусія. Ранній початок дошкільного систематичного навчання, недотримання елементарних гігієнічних умов організації навчального процесу, низька кваліфікація педагогів у питаннях збереження здоров'я, істотні недоліки в системі організації фізичного виховання у закладах освіти потребують негайного вирішення.

Одним із ефективних шляхів вирішення ряду вищезазначених проблем є формування ціннісної організації студентів на здоровий спосіб життя шляхом розробки моделей рухової активності студентів педагогічних спеціальностей.

Висновки. Отже, з огляду на необхідність впровадження здорового способу життя та різновидів рухової активності в освітній простір студентської молоді, необхідність визначення шляхів і засобів їх впровадження є основними. Різні джерела інформації та середовище, в якому перебувають студенти, безпосередньо впливають на формування здорового способу життя. Саме тому, варто реорганізовувати й удосконалювати систему фізичного виховання у закладі освіти.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні особливостей фізичного стану та рухового режиму студентів коледжу, підвищення рівня рухової активності студентської молоді новітніми засобами фізичного виховання.

Список літературних джерел

References

1. Бишевец Н., Гончарова Н. Физична активність студенток закладів вищої освіти. Фізична активність і якість життя людини. Збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (10 червня 2020 року). Луцьк, 2020. С. 9.

1. Byshevets, N., & Honcharova, N. (2020). Fizychna aktyvnist studentok zakladiv vyshchoi osvity. Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny. Zbirnyk tez dopovidei IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii (10 chervnia 2020 roku), Lutsk, 9.

2. Бойченко Т., Колотій Н. Викладання курсу «Основи здоров'я» в загальноосвітніх навчальних закладах (Експериментальний навчально-методичний посібник для вчителів). Київ, 2004. 244 с.
3. Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя. Київ, 2005. 240 с.
4. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Вправи для учнів. Київ, 2005.
5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Посібник для вчителя. Київ, 2005.
6. Горяна Л. І. Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу «Основи здоров'я». Основи безпеки життєдіяльності. 2005. № 1. С. 61-63.
7. Єресько О. В. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я». Безпека життєдіяльності. 2005. № 2. С. 56-59.
8. Іщук О., Пантік В., Іванюк О. Аналіз фізичного стану студенток закладів вищої освіти на заняттях фізичного виховання. Фізична активність і якість життя людини. Збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (10 червня 2020 року). Луцьк, 2020. С. 18.
9. Овчаренко С., Яковенко А. Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток та здоров'я людини. Збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (10 червня 2020 року). Луцьк, 2020. С. 25.
10. Павленко В. О. Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2017. Т. 1. № 1. С. 45–50.
11. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук, пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків-Донецьк, 2005. № 10. С. 47-50.
12. Присяжнюк С. І. Використання засобів активного відпочинку під час навчальної діяльності студентів. Науковий часопис Національного педагогічного
2. Boichenko, T., & Kolotii, N. (2004). Vykladannia kursu «Osnovy zdorovia» v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh (Eksperymentalnyi navchalno-metodychnyi posibnyk dlia vchyteliv). Kyiv, 244.
3. Vashchenko, L. S., & Boichenko, T. Ye. (2005). Osnovy zdorovia: Knyha dlia vchytelia. Kyiv, 240.
4. Vorontsova, T. V., & Ponomarenko, V. S. (2005). Osnovy zdorovia: Vpravy dlia uchniv. Kyiv.
5. Vorontsova, T. V., & Ponomarenko, V. S. (2005). Osnovy zdorovia: Posibnyk dlia vchytelia. Kyiv.
6. Horiana, L. I. (2005). Pedahohichni umovy orhanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu kursu «Osnovy zdorovia». Osnovy bezpeky zhyttiediialnosti, 1, 61-63.
7. Ieresko, O. V. (2005). Osoblyvosti zmistu shkilnoho predmeta «Osnovy zdorovia». Bezpeka zhyttiediialnosti, 2, 56-59.
8. Ishchuk, O., Pantik, V., & Ivaniuk, O. (2020). Analiz fizychnoho stanu studentok zakladiv vyshchoi osvity na zaniattiakh fizychnoho vykhovannia. Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny. Zbirnyk tez dopovidei IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii (10 chervnia 2020 roku). Lutsk, 18.
9. Ovcharenko, S., & Yakovenko, A. (2020). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi rozvytok ta zdorovia liudyny. Zbirnyk tez dopovidei IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii (10 chervnia 2020 roku). Lutsk, 25.
10. Pavlenko, V. O. (2017). Fundamentalizatsiia zmistu fizkulturno-ozdorovchoi osvity studentiv profesiinoho spriamuvannia. Zdorovia, sport, reabilitatsiia, 1 (1), 45–50.
11. Plachynda, T.S. (2005). Formuvannia pozytyvnoho stavlennia studentskoi molodi do zaniat fizychnoiu kulturoiu. Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Zb. nauk, pr. za red. Yermakova S.S. Kharkiv-Donetsk, 10, 47-50.
12. Prysiazhniuk, S. I. (2017). Vykorystannia zasobiv aktyvnoho vidpochynku pid chas navchalnoi diialnosti studentiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi

університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. праць. Київ, 2017. Серія 15. Вип. 3 К (84). С. 385–389.

13. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. Харків, 2018. С. 220 – 226.

14. Селіванов Є. В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів і формування мотивації до занять. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 квітня 2017 року. За заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ, 2017. С. 77–84.

15. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 173-175.

16. Фурдуй С. Б., Ніфака Я. М. Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. Young Scientist. 2018. Т. 53. №. 1. С. 395–399.

17. Холодова Н. О. Порадник учителю основ здоров'я: Методичні рекомендації та орієнтовне планування уроків основ здоров'я (5-9 класи). Харків, 2008. 108 с.

18. Церковна О. та ін. Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. Спортивна наука України. 2017. № 2. С. 47–56.

kultury. Fizychna kultura i sport: zb. nauk. prats. Serii 15, 3 K (84), 385–389.

13. Selivanov, Ye.V. (2018). Znachennia fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi u protsesi formuvannia osobystosti. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia. Zbirnyk naukovykh prats, 220 – 226.

14. Selivanov, Ye. V. (2017). Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv i formuvannia motyvatsii do zaniat. Pedagogika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: zbirnyk naukovykh prats III Mizhnarodnoi naukovo- praktychnoi konferentsii, 18–19 kvitnia 2017 roku. Za zah. red. Yu. O. Dolynnoho. Kramatorsk, 77–84.

15. Sychoy, S.O. (2009). Fizychna aktyvnist yak faktor zmitsnennia zdorovia ta pidvyshchennia pratsezdatsnosti studentskoi molodi. Pedagogika, psykholohiia ta medykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 12, 173-175.

16. Furdui, S. B., & Nifaka, Ya. M. (2018). Rol fizychnoi kultury v protsesi sotsializatsii studentskoi molodi. Young Scientist, 53 (1), 395–399.

17. Sychoy, S.O. (2009). Fizychna aktyvnist yak faktor zmitsnennia zdorovia ta pidvyshchennia pratsezdatsnosti studentskoi molodi. Pedagogika, psykholohiia ta medykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 12, 173-175.

18. Kholodova, N. O. (2008). Poradnyk uchyteliu osnov zdorovia: Metodychni rekomendatsii ta oriiientovne planuvannia urokiv osnov zdorovia (5-9 klasy). Kharkiv, 108.

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-80-87

Відомості про автора:

Мельничук

А.В.;

orcid.org/0000-0001-8898-681X;

melnychuk.anastasiia888@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21000, Україна.