

УДК 378.015.3:809

Віра БАЗИЛЬЧУК

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка,
доцентка кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

ORCID ID: 0000-0002-5134-5047

virabazylchuk@ukr.net

ОЦІНКА ПОІНФОРМОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ ПРО РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ

У науковій статті здійснено компаративний аналіз літературних джерел з проблем формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. Зазначено, що стан здоров'я студентської молоді, є невід'ємною складовою здоров'я нації загалом і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Адже дослідження стану здоров'я студентської молоді як майбутньої еліти країни свідчать про те, що в сучасному суспільстві відбуваються докорінні зміни умов життя, праці й побуту населення. Акцентовано увагу на тому, що студенти зазвичай сприймають здоров'я як природну даність і звертають на нього увагу лише тоді, коли відбуваються помітні порушення. Серед причин такого ставлення здобувачів вищої освіти є недостатні знання про здоров'я, механізми і способи його формування та зміцнення. Указано на необхідність гострої суспільної потреби у формуванні здорового способу життя молодого покоління. Наголошується, що для формування навичок здорового способу життя важливим є впровадження в повсякденне життя рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності, загартування та профілактики

© Базильчук В.

шкідливих звичок. Оскільки рухова активність є складовою здорового способу життя, яка забезпечує розвиток фізичних якостей, підтримку і зміцнення здоров'я та є ознакою повноцінного життя й діяльності студентської молоді, рекомендовано систематичні заняття фізичними вправами, які підвищують опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища та стійкість до емоційних стресів під час навчання і сесій. Розкрито рівень поінформованості студентів про роль їх рухової активності та наслідки малорухомості чи надмірної рухової активності. Виявлено достатній рівень зацікавленості у вивченні проблеми рухової активності студентів і позитивний тісний взаємозв'язок з цікавістю майбутніх фахівців із здоров'язбережувальною компетентністю до обраної ними професії.

Ключові слова: здоров'я; здоровий спосіб життя; рухова активність; студенти; фізичне виховання; освітнє середовище університету.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. У сучасний період, на жаль, спостерігається прогресуюча динаміка збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму та зменшення рівня фізичної працездатності молодого покоління. З позицій сьогодення формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливої актуальності та безпосередньо впливає на соціально-економічний розвиток суспільства. Тому державна політика у сфері вищої освіти, як зазначають В. В. Бондаренко та О. В. Квак, “спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей” [2, с. 83]. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямі є оптимізація освітнього процесу в закладах вищої освіти, залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом, організація ефективних позааудиторних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Дослідження стану здоров'я студентської молоді як майбутньої еліти країни свідчать про те, що в сучасному суспільстві відбуваються

докорінні зміни умов життя, праці й побуту населення. Учені Ю. Нетлюх, Н. Стефанишин і Л. Парфенюк вважають, що “розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується подальшою інтенсифікацією праці студентів, зростанням різноманітного інформаційного потоку, широким введенням технічних засобів і комп’ютерних технологій в освітній процес, потужним соціально-економічним пресингом на всі сторони студентського життя і праці” [7, с. 435].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати компаративного аналізу наукових праць учених (Д. М. Анікеєв, А. В. Бухвал, Г. П. Грибан, М. П. Горобей, І. Б. Грибовська, О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, С. А. Савчук, Ю. В. Суббота, О. В. Тимошенко та ін.) свідчить про те, що особлива увага приділяється питанням, пов’язаним із формуванням здорового способу життя студентської молоді в освітньому середовищі закладу вищої освіти, збереженням і зміцненням здоров’я студентів, підвищенням фізичних і функціональних можливостей організму, створенням умов для продовження активного творчого довголіття. Науковці наголошують на тому, що фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід’ємною складовою частиною розвитку здоров’язбережувальної компетентності майбутніх фахівців у вищій школі.

Деякі аспекти, пов’язані з руховою активністю і здоров’ям, розглядали зарубіжні дослідники Н. W. Kohl і T. D. Murray [11], N. Cavill, S. Kahlmeier і F. Racioppi [12] та ін.

Учені Д. М. Анікеєв [1], М. П. Горобей [4] стверджують, що у процесі життєдіяльності молодих людей часто спостерігається відсутність турботи про власне здоров’я: невпорядкованість і хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, недостатньому рівні перебування на свіжому повітрі й незначній руховій активності; спрямування зусиль на загартування організму; виконання самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну; наявність шкідливих звичок.

О. В. Буток і О. В. Малишев вважають, що процес формування навичок здорового способу життя “належать до сфер як навчання, так і виховання, оскільки в умовах управління поведінкою необхідно

виховувати у молодого покоління культуру здоров'я” [3, с. 42]. Особливе значення в цьому плані, як підкреслюють Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська та В. В. Іваночко, “набувають заходи, що базуються на педагогічних засадах фізичного виховання; методів самоорганізації та проведення культурно-спортивних заходів з оздоровчою спрямованістю” [10, с. 127].

Науковці О. А. Свєртнев, Л. Г. Кириленко та Л. О. Голуб зазначають, що “потреба у формуванні здорового способу життя і створенні спеціальних програм навчання ЗСЖ обґрунтовується закономірностями зміни стану здоров'я населення, характеру захворюваності, тривалості життя, що істотно впливають на якість життя людини” [9, с. 308].

Вважаємо, що культивування здорового способу життя спрямовано на збереження і зміцнення студентської молоді. Досягнення і підтримка високого рівня здоров'я і працездатності можливе лише за умови використання всього різноманіття різних фізичних вправ і правильного їх дозування. Тому студенти повинні спрямувати свої зусилля на ґрунтовне оволодіння знаннями щодо важливості рухової активності, послідовності, тривалості, періодичності та дозування фізичних вправ.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливою складовою системи фізичного виховання студентів є впровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності. Так, С. А. Савчук і А. В. Хомич вбачають за доцільне в основу наукової концепції фізичного виховання студентської молоді покласти принцип оздоровчого спрямування та підпорядкувати йому всі засоби й методи, підготовку кадрів і технологію навчального процесу, включаючи самостійні заняття фізичними та спортивними вправами” [8, с. 41].

Сенс сучасного фізичного виховання, кінцева мета якого – досягнення студентами сформованості навичок ведення здорового способу життя, як підкреслюють Н. Н. Завидівська та О. В. Ханікянц, “полягає в системному відтворенні оптимальних умов для розвитку в молоді

морфогенетичної основи для підтримки в дієздатній формі набутих на практиці за допомогою відповідного навчання та досвіду функціональних якостей у дорослих” [6, с. 54].

Фізичне тренування, як вважають І. О. Денисенко та А. А. Чуев, “сприяє збереженню здоров’я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження, сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя” [5, с. 17].

Метою статті є охарактеризувати проблеми формування здорового способу життя студентської молоді та рівень їх поінформованості про роль рухової активності в освітньому середовищі університету.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою визначення рівня поінформованості студентів про роль рухової активності було здійснено анкетування 309 студентів (2 курс), які навчалися з галузі знань 01 “Освіта/педагогіка” спеціальності 03 “Гуманітарні науки”, 035 “Філологія” та 014 “Середня освіта (українська мова і література)” за освітнім ступенем “бакалавр”. В анкетуванні брали участь 32 студенти Бердянського державного педагогічного університету, 74 студенти Хмельницького національного університету, 71 студент Дрогобицького державного педагогічного університету та 132 студенти Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Цікавим видався той факт, що в умовах сьогодення більшість студентів мають достатній свій рівень поінформованості про роль рухової активності у власній життєдіяльності: у 29,3 % студентів – рівень поінформованості достатній; у 38,0 % респондентів – частково достатній рівень; у 30,0 % опитаних студентів – недостатній рівень поінформованості та 2,7 % респондентів не змогли відповісти на запитання (рис. 1). На нашу думку, зацікавленість майбутніх фахівців у вивченні проблеми рухової активності має тісний взаємозв’язок із формуванням їх здоров’язберезувальної компетентності.

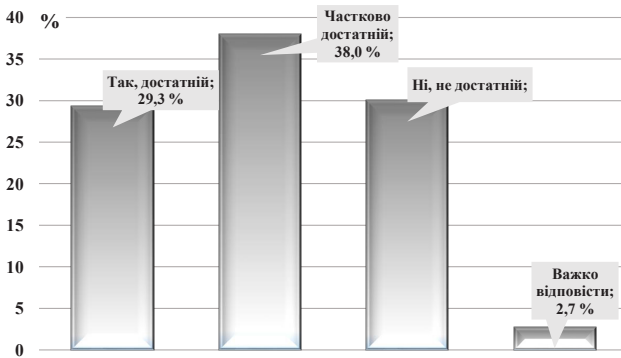


Рис. 1. Рівень поінформованості опитаних студентів про роль рухової активності у власній життєдіяльності, (%)

Аналіз результатів анкетування майбутніх фахівців з вищою освітою вказує на те, що майже половина опитаних студентів достатньо або частково поінформовані про наслідки режиму малорухомості (33,5 і 28,5 % відповідно), але майже третина респондентів (33,4 %) стверджують, що в них недостатній рівень поінформованості про наслідки режиму малорухомості та 4,6 % опитаним студентам було важко відповісти (рис. 2).

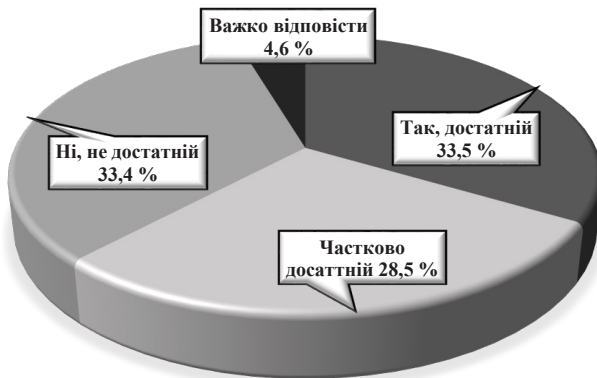


Рис. 2. Рівень поінформованості опитаних студентів про наслідки режиму малорухомості, (%)

Також результати анкетування здобувачів вищої освіти вказують на те, що більшість опитаних студентів на достатньому або частково достатньому рівні (28,6 і 38,2 % відповідно) поінформовані про наслідки режиму надмірної рухомості (рис. 3). Водночас, майже третина респондентів (31,4 %) стверджує, що вони недостатньо поінформовані про наслідки режиму надмірної рухомості, а 1,8 % опитаним студентам важко було відповісти на це запитання анкети. Слід зазначити, що прослідковується тісний взаємозв'язок між знаннями студентів про причини наслідків режиму надмірної та недостатньої рухомості.

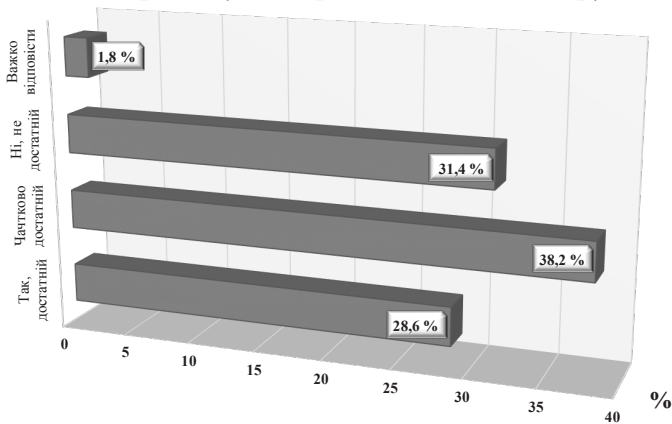


Рис. 3. Рівень поінформованості опитаних студентів про наслідки режиму надмірної рухомості, (%)

Порівняльний аналіз результатів опитування студентської молоді щодо необхідності отримання знань з теорії та методики розвитку їх рухової активності засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету свідчить, що 16,9 % респондентів вважають необхідними ці знання; майже половина опитаних студентів (51,2 %) вважають – частково необхідними ці знання; 18,9 % респондентів – не бачать необхідності в отриманні цих знань та 13 % опитаним студентам важко було відповісти на це запитання анкети.

Дані опитування показали, що 18,7 % респондентів вважають достатнім рівень оволодіння ними теоретичними знаннями, необхідними

для розвитку їх рухової активності засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету; 14,9 % опитаних студентів мають частково достатній рівень оволодіння теоретичними знаннями; 49,4 % респондентів мають недостатній рівень оволодіння теоретичними знаннями і 17,0 % опитаних студентів не змогли відповісти на це запитання анкети.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Рухова активність студентів є складовою здорового способу життя, що забезпечує розвиток їх фізичних якостей, підтримку і зміцнення здоров'я. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують опірність організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, нервово-психічну стійкість до емоційних стресів під час навчання і сесій, підтримують на оптимальному рівні розумову працездатність. Акцентовано увагу на необхідності розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету засобами спортивних ігор в аудиторний і позааудиторний час. Указано, що за останні роки у закладах вищої освіти відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни “Фізичне виховання”, що призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів та погіршення стану їх здоров'я. **Перспективами подальших досліджень** є модернізація фізичного виховання у закладі вищої освіти як фактор зростання соціально-економічного ефекту суспільства.

Список використаних джерел

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
2. Бондаренко В. В., Квак О. В. Фактори формування здорового способу життя студентів. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 83–85.
3. Буток О. В., Малишев О. В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 42–45.

4. Горобей М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(2). С. 40–42.
5. Денисенко І. О., Чуєв А. А. Вплив фізичного виховання на стан здоров'я студентів. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 16–22.
6. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 51–56.
7. Нетлюх Ю., Стефанишин Н., Парфенюк Л. Здоровий спосіб життя студентів та роль фізичної культури і спорту в ньому. *Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів*. Львів, 2011. 493 с.
8. Савчук С. А., Хомич А. В. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 38–41.
9. Свєртнев О. А., Кириленко Л. Г., Голуб Л. О. Фізична культура та оптимізація режиму рухової активності – найважливіші компоненти здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 308–312.
10. Щур Л. Р., Грибовська І. Б., Іваночко В. В. Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. № 4(54). С. 123–127.
11. Kohl H. W. Murray D. *Foundation of Physical Activity and Public Health Champaing : Human Kinetics*, 2012. 281 p.
12. *Physical activity and health in Europe: evidence for action* / [ed. by N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi]. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. 34 p.
13. *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

Bazylchuk V. Student awareness assessment on the role of rukhovoyi activity in youth life activity

In the scientific article the comparative analysis of literary sources on problems of formation of a healthy way of life of students of establishments of higher education is carried out. It is noted that the state

of health of student youth is an integral part of the health of the nation as a whole and is of strategic importance for sustainable development of society. After all, studies of the health of student youth, as the future elite of the country, show that in modern society there are radical changes in living, working and living conditions. Emphasis is placed on the fact that students usually take health for granted and pay attention to it only when there are significant violations. Among the reasons for this attitude of higher education seekers is the lack of knowledge about health, mechanisms and ways of its formation and strengthening. The need for an acute social need in the formation of a healthy lifestyle of the younger generation is pointed out. It is emphasized that for the formation of healthy lifestyle skills it is important to implement in everyday life recommendations for a rational regime of work, rest, nutrition, physical activity, hardening and prevention of bad habits. As physical activity is a component of a healthy lifestyle, which ensures the development of physical qualities, maintenance and promotion of health and is a sign of a full life and activities of student youth, systematic exercise is recommended to increase the body's resistance to adverse environmental factors and resistance to emotional stress during training and sessions. The level of students' awareness of the role of their motor activity and the consequences of immobility or excessive motor activity is revealed. There is a sufficient level of interest in studying the problem of motor activity of students and a positive close relationship with the interest of future professionals with health-preserving competence in their chosen profession.

Key words: health; healthy lifestyle; motor activity; students; physical education; educational environment of the university.

Reference

1. Anikyeyev D. M. Rukhova aktyvnist' u sposobi zhyttya students'koyi molodi: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu: spets. 24.00.02 / D. M. Anikyeyev; Nats. un-t fiz. vykhovannya i sportu Ukrainy [in Ukrainian]
2. Bondarenko V. V, Kvak O. V. (2013). Faktory formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentiv. *Nauka i osvita*. (№ 4) [in Ukrainian]

3. Butok O. V., Malyshev O. V. (2015). Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya u kursantiv pravookhoronnykh orhaniv ta shlyakhy yikh vyrishennya. *Visnyk Chernihiv's'koho Natsional'noho Pedahohichnoho Universytetu im. T. H. Shevchenka* Vyp. (129) [in Ukrainian]
4. Horobey M. P. (2016). Rukhova aktyvnist' yak faktor samozberezhual'noyi povedinky studentiv. *Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport. Vyp. (139) [in Ukrainian]
5. Denysenko I. O., Chuyev A. A. (2014). Vplyv fizychnoho vykhovannya na stan zdorov'ya studentiv. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu*. Fizychno vykhovannya ta sport. (№ 2) [in Ukrainian]
6. Zavydivs'ka N., Khanikyants O. (2016). Reorhanizatsiya systemy fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchoyi shkoly: problemy y perspektyvy (№ 1). [in Ukrainian]
7. Netlyukh Y., Stefanyshyn N., Parfenyuk L. (2011). Zdorovyy sposib zhyttya studentiv ta rol' fizychnoyi kul'tury i sportu v nomu. *Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya molodi*. Vydavnychy tsestr LNU im. Franka [in Ukrainian]
8. Savchuk S. A., Khomych A. V. (2010). Do pytannya pro ozdorovchi tekhnolohiyi fizychnoho vykhovannya studentiv *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. (№ 2). [in Ukrainian]
9. Svyertynev O. A., Kyrylenko L. H., Holub L. O. (2013). Fizychna kul'tura ta optymizatsiya rezhymu rukhovoyi aktyvnosti: *Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport*. Vyp. 112(3). [in Ukrainian]
10. Shchur L. R., Hrybovs'ka I. B., Ivanochko V. V. (2016). Vplyv tekhnolohiyi formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttya na zminy fizychnoyi aktyvnosti studentiv *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*. Kharkiv. № 4(54) [in Ukrainian]
11. Kohl H. W. (2012). Foundation of Physical Activity and Public Health Champaing: Human Kinetics. [in English]
12. Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. (2006). Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO Regional Office for Europe. [in English]
13. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015. [in English]