

Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів

Троценко В.В.

Державний вищий навчальний заклад

«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотації:

Розглянуто оцінку і аналіз рухової активності студентів. Показано значущість рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів. У дослідженні використано дані анкетного опитування студентів вищого навчального закладу. Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів повинні братися до уваги при розробленні програми фізичного виховання. Виявлено широкий спектр причин, що перешкоджають заняттям. Ці причини варто розглядати під час індивідуальної роботи з кожним студентом. Доведено, що рухова активність впливає на формування стійких навичок здорового способу життя студентів.

Троценко В.В. Влияние двигательной активности на формирование стойких навыков здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Рассмотрена оценка и анализ двигательной активности студентов. Показана значимость двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов. В исследовании использованы данные анкетного опроса студентов. Выявлены физкультурно-спортивные приоритеты студентов должны браться во внимание при разработке программы физического воспитания. Выявлен широкий спектр причин, которые препятствуют занятиям. Эти причины следует рассматривать во время индивидуальной работы с каждым студентом. Доказано, что двигательная активность влияет на формирование стойких навыков здорового образа жизни студентов.

Trotsenko V.V. Influence of motive activity on forming proof skills of healthy life style of students of higher educational establishments. The estimation and the analysis of impellent activity of students is considered. The importance of impellent activity in forming healthy life style of students is shown. In research the data of questionnaire of students are used. Sports priorities of students are revealed should undertake in attention by development of the program of physical training. The wide spectrum of the reasons which interfere with exercises is revealed. These reasons should be considered during individual work with each student. It is proved that impellent activity influences forming of proof skills of a healthy way of life of students.

Ключові слова:

рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя, мотивація до занять.

двигательная активность, студенты, здоровый образ жизни, мотивация, к занятиям.

motive activity, students, healthy life style, motivation, to employments.

Вступ.

Аналіз науково-методичної літератури (3, 4, 6) свідчить, що сучасні умови життя вимагають від вищих навчальних закладів пошуку оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. З огляду на це молоді фахівці повинні адаптуватися до нових умов праці, удосконалюючи власні професійні знання, розвиваючи високу працездатність, фізичне здоров'я.

Накопичені за останні роки дані вітчизняних науковців (С.М.Канішевський, Круцевич Т.Ю., Огірко І.В. та ін.) свідчать про недостатній рівень “фізкультурної освіченості” студентів, які не вирізняють таких понять, як “сутність здоров'я”, “здоровий спосіб життя”, “роль рухової активності” у формуванні здорового способу життя.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що інтегрує інші чинники – харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну й ін. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя і недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів, яка не забезпечує не тільки оздоровчих, але й розвиваючих впливів

Робота виконана за планом НДР державного вищого навчального закладу “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – вивчити вплив раціональної рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів.

Поставлена мета передбачає виконання таких завдань:

1. Зробити оцінку і аналіз рухової активності студентів.

2. Визначити значущість рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення процесу організації фізичного виховання, характеру попередньої рухової активності студентів, дало можливість визначити їх значущість у формуванні стійких навичок здорового способу життя.

На момент проведення соціологічного опитування 39% студентів (31% дівчат і 45% хлопців) відповіли ствердно на питання про свої заняття фізичною культурою (табл.1). Більшість же студентів 56% (65% дівчат і значно менша кількість хлопців 48%) декларативно ствердили про несистематичність відвідування занять з фізичної культури. Незначна кількість студентів відповіли, що зовсім не займаються фізичною культурою.

Наведені дані опитування студентів звичайно є суб'єктивними, однак за їхньою допомогою можна скласти загальне уявлення про рівень участі студентів у заняттях фізичною культурою.

Студенти реально оцінюють достатність часу, що приділяється заняттям фізичної культури (рис. 1).

Встановлено, що більшість студентів — 42% (45% дівчат і 39% хлопців) витрачають небагато часу на заняття фізичною культурою. 29% вважають, що затрачають достатню кількість часу на заняття. Якщо взяти до уваги те, що 5% студентів оцінюють своє ставлення до часу, який використовують на заняття фізичною культурою як більше, ніж достатньо, то в сумі ми отримуємо 34% (29% + 5%). Цей показник не узгоджується з отриманими раніше відомостями про те, що лише 10% студентів систематично займаються фізичною культурою. Причиною такого ставлення до фізичної культури здебільшого слугує нерозуміння потреби у руховій активності, що кількісно складає 12-14 годин занять щотижня (Л. Я. Іващенко, 1989). У свідомість студентів важливо закласти потребу у руховій активності, бо це, насамперед, потреба організму, задля його

Таблиця 1.

Деклароване ставлення студентів до фізичної культури

Відповідь на питання: Чи займаєтеся Ви фізичною культурою?	Середній показник	Дівчата	Хлопці
	%	%	%
Так	39	35	45
Іноді	56	61	48
Ні	5	4	7

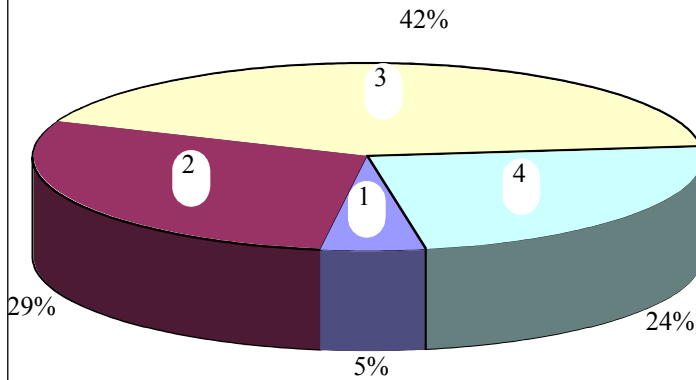


Рис. 1 Час, який студенти витрачають на заняття фізичним вихованням:

- 1 — більше, ніж достатньо;
- 2 — достатньо;
- 3 — недостатньо;
- 4 — важко відповісти.

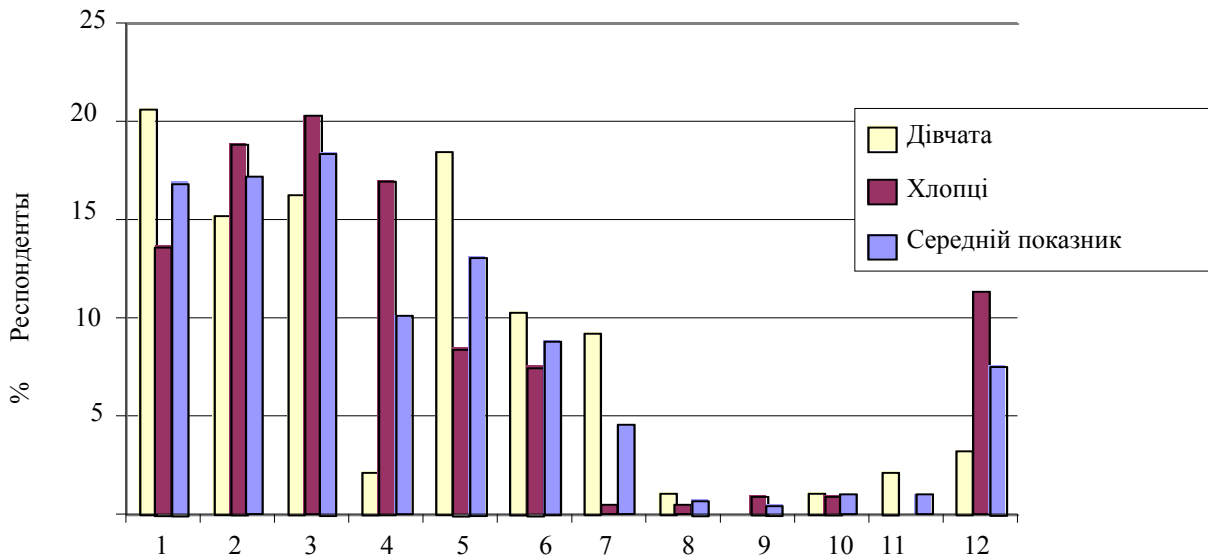


Рис. 2 Види рухової активності, які приваблюють студентів:

- 1 — виконую ранкову гімнастику; 2 — плаваю; 3 — граю у волейбол; 4 — граю у футбол;
- 5 — катаюся на велосипеді; 6 — займаюся оздоровчим бігом; 7 — займаюся ритмічною гімнастикою;
- 8 — граю в бадмінтон; 9 — займаюся кульовою стрільбою; 10 — займаюся важкою атлетикою;
- 11 — ходжу в турпоходи; 12 — катаюся на лижах, ковзанах; 13 — займаюся іншими видами спорту і фізичними вправами.

раціонального функціонування. І не бажано, щоб рухова активність була нижчою, ніж її встановлює норма.

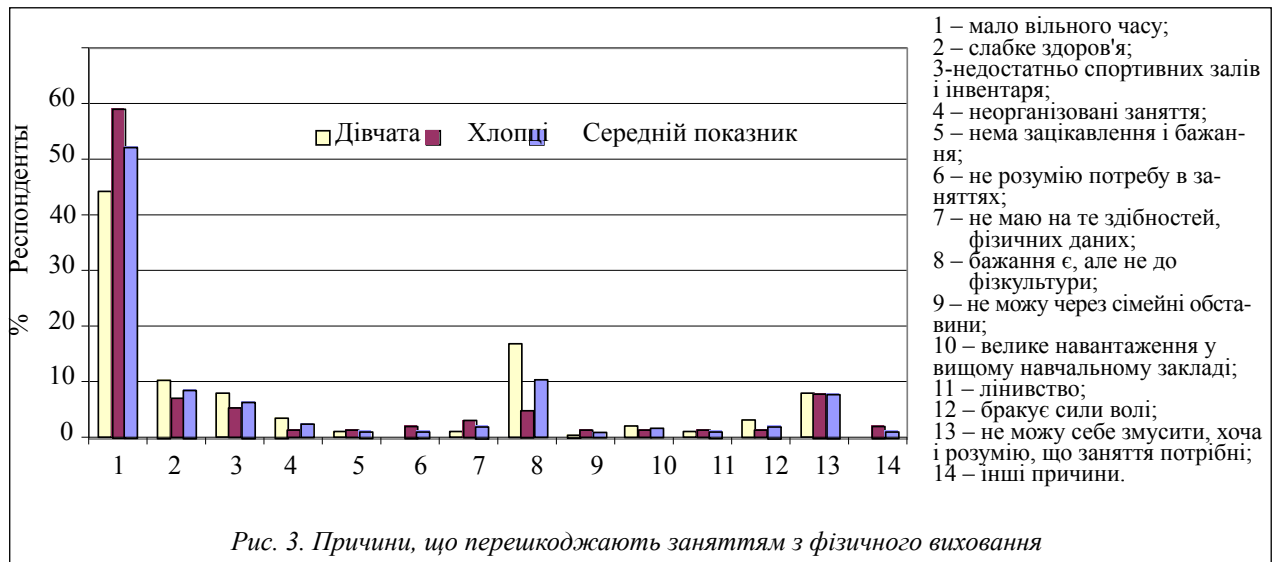
Тому більшість студентів 51% (53% — дівчати 49% хлопців) відповіли, що відчувають необхідність займатися фізичною культурою. Тоді ж 16% студентів такої необхідності не відчувають. Зазначимо, що 18% студентів вагалися, як саме відповісти на це запитання, продемонструвавши тим самим свою низьку поінформованість про норми рухової активності.

Є цікавими відповіді студентів про їхні цільові настанови на заняття з фізичної культури.

Перше, на що звернули студенти увагу у своїх

відповідях це на підтримку і підвищення фізичної підготовленості, що асоціюється з поняттям “оздоровчий фітнес”. Це показник цільової спрямованості — 40% відповідей поділено так: 24% відповідей дівчат і 54% відповідей хлопців. У дівчат абсолютну перевагу має чинник зовнішньої форми (постави, фігури тіла, ходи) — 37% дівчат поставили цей чинник на перше місце, у хлопців цей чинник оцінений лише 25%.

Значно поступають перерахованим цільовим настановам такі чинники, як поліпшення настрою в результаті занять (10%), гармонійний фізичний розвиток (9%), бажання виглядати привабливим для іншої статі (6%).



Для реалізації цих цільових настанов студенти воліли б займатися різними видами рухової активності, що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів (рис 2).

Так, на перше місце студенти поставили волейбол, плавання, ранкову гімнастику (18, 16, і 16% відповідно). У жінок перевагу мають такі види рухової активності як ранкова гімнастика (20%), катання на велосипеді (18%), плавання (15%), волейбол (16%), ритмічна гімнастика (аеробіка) — 10%.

Хлопці перевагу віддають грі у волейбол (19%), плаванню (18%), футболу (16%).

Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів повинні братися до уваги при розробленні програми фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Важливий і той факт, що в середньому 38% студентів (48% дівчат і 29% хлопців) не відвідували систематично заняття, не займалися якимось видом рухової активності до вступу в університет.

Серед причин, що перешкоджають систематично відвідувати заняття з фізичного виховання, студенти здебільшого (52%: з них 44% дівчат і 59% хлопців) називають недостатність вільного часу (рис. 3).

Це водночас підтверджує той факт, що рухова активність студентів не ввійшла в режим основної діяльності і відіграє роль додаткового факту щодо навчання, побуту, розваг. Серед інших, менш значущих причин, що перешкоджають заняттям з фізичного виховання, студенти відзначають внутрішню неорганізованість (11% хлопці, 17% дівчат), відсутність сили волі (8%), низький рівень здоров'я (9%), недостатню кількість спортивного приладдя для занять (7%).

Потрібно зазначити широкий спектр причин, що перешкоджають заняттям. Ці причини варто розглядати під час індивідуальної роботи з кожним студентом, особливо з тими студентами, які не зацікавлені у систематичних відвідуваннях занять фізичною культурою.

Виявлено значні резерви для змістовного наповнення дозвілля студентів засобами рухової активності. Так, було досліджено, що у вільний час студенти хоч і вибирають заняття до вподоби, але кількісно рівень задіяності незначний.

Студенти у вільний час зайняті пасивними видами рекреації: прослуховуванням музики (38%), читанням художньої літератури (15%: 23% дівчат і 8% хлопців). Третє місце в структурі вільного часу студентів займають зустрічі з друзями (представниками протилежної статі) (15%: 6% дівчат, 23% хлопців).

Інші заняття, зазначені в анкеті як передбачувані відповіді, у кількісному відношенні не набирають навіть 5% кожне. Це стосується до таких, активних у руховому відношенні занять, як заняття спортом (4%), робота на садибній ділянці (3%) й ін.

Висновки.

Отримані дані свідчать про те, що шляхом раціонального вибору засобів фізичного виховання, що враховують фізкультурно-спортивні інтереси студентів, можлива побудова ефективної діючої системи фізичного виховання. Формування мотивації до занять з фізичного виховання, є реалізація мети заняття – це перспектива для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впливу рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

Література:

1. Івашенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. / Л.Я. Івашенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. / С.М. Канішевський. – К.; ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореферат дис... докт. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./ Круцевич Т.Ю. – К., 2000. – 510 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. / Л.П. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – С.172
5. Огірко І.В. Підготовка фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери з навчального курсу "Валеологія" / Огірко І.В.; Огірко С.І.; Чернобай І.І.; Шиян О. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності: ЛДІФК. / Огірко І.В. – Львів, 2000. – С. 14-17.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. / Шиян Б.М. – Львів: ЛОHNМІО, 1996. – 220 с.

Надійшла до редакції 16.07.2010р.
Троценко Валерій Владимирович
galenko-tanya@rambler.ru