

ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Сергієнко Лілія Г., Сергієнко Ліана Г.

Донецький національний технічний університет

Анотація. У роботі на підставі експериментального матеріалу автор розглядає ставлення студенток 1-4 курсів до здорового способу життя, а також показаний загальний рівень знань студенток у цій області.

Ключові слова. Здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична культура, здоров'я.

Аннотация. В работе на основании экспериментального материала автор рассматривает отношение студенток 1-4 курсов к здоровому образу жизни. Показан также общий уровень знаний студенток в этой области.

Ключевые слова. Здоровый способ жизни, физическое воспитание, физическая культура, здоровье.

Annotation. working on the basis of experimental data the author examines the ratio of 1st to 4th year college students to a healthy lifestyle. Also shown is the general level of students knowledge in this area.

The keywords. A healthy way of life, physical education, physical education and health.

Актуальність. Головною цінністю в життєдіяльності людини є здоров'я. Аналіз статистичних даних за останнє десятиліття свідчить про те, що Україна все ще знаходиться в стані демографічної кризи, яка характеризується старінням населення і зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації і рівень добробуту населення, що знижує роль України в міжнародному співробітництві.

Тому в умовах прискореного соціально-економічного прогресу сучасного суспільства і зростаючої ролі людського фактора завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я має першочергове значення.

Аналіз літератури. Медики відзначають високу захворюваність дітей і підлітків, що зростає з кожним роком. Ця закономірність проглядається у

вузах по кількості студентів перших курсів, що займаються в спеціальній медичній групі. Так у вузах України цей показник коливається від 10-30% [1].

Статистика медоглядів у Донецькому Національному університеті, показує, що існує щорічне збільшення студентів в спеціальні медичні групи та групи лікувальної фізичної культури, а відсоток звільнених студентів постійно зростає [2]. Аналіз даних медоглядів Донецького національного технічного університету за 2010-2012р. свідчить про стійку тенденцію до збільшення захворюваності серед студентів. Кількість студентів, що займаються в спеціальній медичній групі, щорічно збільшується на 2-3% від загального числа студентів.

За даними опитування, проведеного Інститутом соціальних досліджень ім. Олександра Яременко в 2011 році близько 50% опитаних молодих людей займаються фізичною активністю півгодини, або годину на тиждень. Натомість, 75% щодня 1-4 години витрачали на перегляд телевізора, до 90% опитаних проводили за комп'ютером щодня щонайменше годину [3].

Отже для багатьох студентів заняття фізичною культурою є фактично єдиним часом, де вони можуть зміцнювати своє здоров'я, загартувати організм та розвивати свої фізичні якості.

Сучасному студенту весь час необхідно переборювати такі негативні явища як нервово-психологічну напругу, гіподинамію, пов'язану з комп'ютеризацією навчання, нездорову екологічну обстановку. Тому до здоров'я людей, особливо студентської молоді пред'являються великі вимоги.

Рішення цього завдання першорядно лежить на викладачах фізичного виховання вузів, тому що саме педагог бачить стан здоров'я студента на кожному занятті. Фізичне виховання є унікальним показником здоров'я людини [4].

Важливу роль у вирішенні цих завдань відіграють впливи щодо формування здорового способу життя (ЗСЖ) кожного студента. Здоровий спосіб життя – це сформований вид життєдіяльності, що забезпечує збереження його здоров'я та профілактику захворювань і негативних звичок людини [5]. Здоров'я не можна купити, його можна зберегти і підтримати. Формування ЗСЖ у студентської молоді стало актуальною проблемою, що вимагає нового рішення.

Головне в збереженні здоров'я є спосіб життя людини. Важливим компонентом у вихованні ЗСЖ є залучення студентів до фізичної активності. На думку багатьох авторів, саме заняття фізичною культурою впливають на здоров'я, що сприяє формуванню ЗСЖ [6].

Мета та завдання дослідження.

Мета дослідження полягає в тому, що на основі проведеного аналізу системи організації фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів, визначити загальний рівень знань про ЗСЖ студенток 1-4 курсів. Мета дослідження має науково-теоретичний аспект, який полягає у всебічному аналізі динаміки стану здоров'я студентів у процесі навчання в вищих навчальних закладах.

Завдання роботи:

1. Визначити загальний рівень знань студенток про ЗСЖ.
2. З'ясувати процентне співвідношення студенток про те, який спосіб життя вони ведуть.

Результати дослідження. Пізнання людської індивідуальності останнім часом викликає підвищений інтерес науковців, в тому числі у сфері фізичної культури і спорту, оскільки саме тут проявляється цілісність фізичної і соціальної сутності людини. Надзвичайно важливо індивідуалізувати в процесі фізичного виховання руховий режим у

залежності від стану різноманітних функцій організму студентів і стану їх соматичного здоров'я.

Важливим компонентом у вихованні ЗСЖ є прилучення студентів до фізичної активності. Рішення даної задачі першорядно лежить на викладачах фізичного виховання вузів, тому що саме педагог бачить стан здоров'я студента на кожному занятті. Фізичне виховання є унікальний показник здоров'я людини

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної літератури з метою виявлення факторів, що впливають на ЗСЖ.

Нами проведене анкетування серед студенток ДонНТУ для визначення загального рівня знань про ЗСЖ і використання цих знань в режимі дня. В анкетуванні взяли участь 277 студенток 1-4 курсів, що віднесені до основної медичної групи і не займаються спортом, середній вік яких склав 18,5 років.

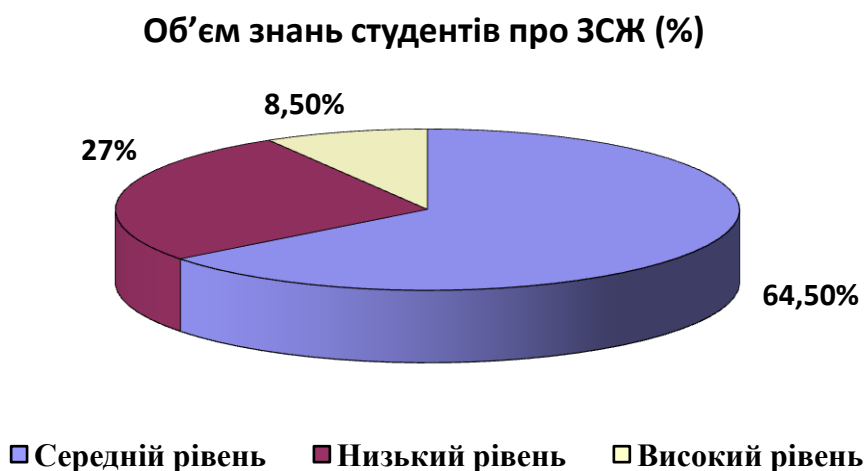


Рис.1. Об'єм знань студентів про здоровий спосіб життя у %.

Результати анкетування розподілилися таким чином: 64,5% студенток мають середній рівень знань про ЗСЖ, 27% - низький. І всього лише 8,5% студенток мають високий рівень знань про ЗСЖ (рис.1).

Студенткам, також пропонувалося відповісти на запитання: " Чи ведете ви ЗСЖ?".

Дотримання студентками правил ЗСЖ (%)

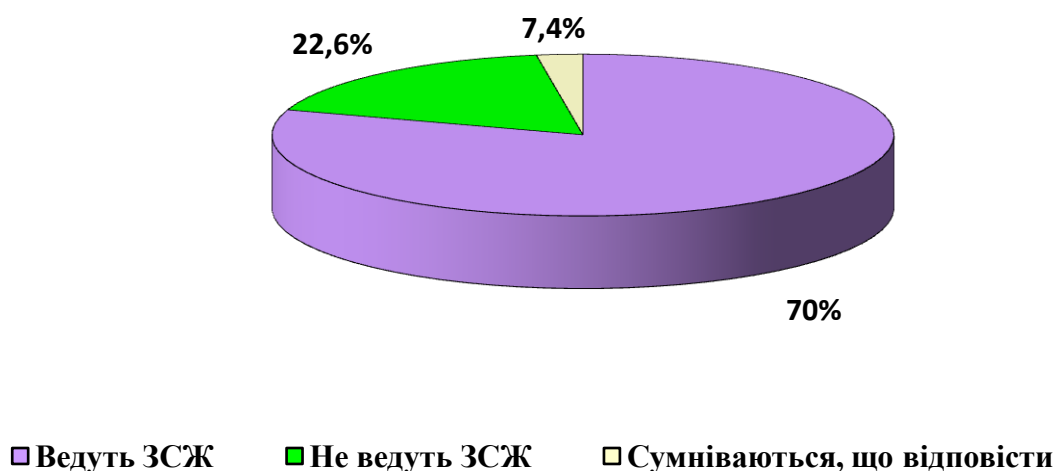


Рис. 2. Дотримання студентками правил здорового способу життя.

Відповіді розподілилися таким чином: 70% студенток дали позитивну відповідь, 22,6% не ведуть ЗСЖ, 7,4% - не знають, що відповісти (рис.2).

Результати анкетування показали, що більшість студенток не мають повного представлення про ЗСЖ. Студентки недооцінюють загартовування, активний відпочинок, застосування засобів фізичної культури в повсякденному житті.

Висновки. Отримані дані свідчать про те, що студентки не мають достатніх знань про ЗСЖ і не бачать необхідності у їх використанні, що свідчить про низьку освіченість студенток в сфері фізичної культури. Через низький рівень знань про ЗСЖ відбувається недооцінка корисності рухової активності, що багато в чому визначає пасивне ставлення деяких студенток до занять фізичними вправами.

Треба відновити державне тестування з фізичної підготовленості, внести дисципліну «Фізичне виховання» в навчальні плани усіх спеціальностей як нормативну протягом усього періоду навчання у кількості 4-х годин на тиждень.

Необхідно формувати у студентської молоді стійкий інтересі потребу в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом і навичок здорового способу життя, підвищити рівень вченості в області фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

Необхідно забезпечити якісну фізичну підготовку студенток за допомогою знань про свій організм і уміння усвідомлено використовувати їх з одночасним самоконтролем.

Для реалізації того треба забезпечити міжвідомчий і багаторівневий підхід до питань організації відпочинку студентів, сприяючого формуванню здорового способу життя, базовим елементом якого є фізична культура і спорт. Тому що, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура – це основа, яка їй попереджає, допомагає уникнути ці наслідки.

Щоб підвищити інтерес студенток до зміцнення свого здоров'я необхідно:

- Підвищити рівень знань про ЗСЖ.
- Забезпечити рекламу здорового способу життя.
- Проводити рекламу студентських заходів фізкультурного і оздоровчого характеру.
- Виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами.
- Підвищити загальний рівень освіченості студенток в сфері самої фізичної культури, а також в галузі валеологічної освіти.

- В основу занять фізичним вихованням покласти загальний методологічний принцип педагогіки, що припускає єдність процесів навчання, освіти і виховання.
- Використовувати засоби і методи нетрадиційних видів фізичної активності.
- Використовувати заняття за інтересами - спеціалізації.

Вирішуючи проблему негативного ставлення студенток до зміцнення свого здоров'я, впливають такі задачі:

1. Прилучення студенток до ЗСЖ.
2. Розроблення більш ефективних засобів і методів фізичного виховання.
3. Підвищення рівня здоров'я студенток засобами фізичної культури.
4. Уведення систематичних 6-ти часових занять на тиждень з фізичного виховання на всіх курсах.
5. Підвищення рівня рухових здібностей, фізичної підготовленості.

Література

- 1 Ляпин В.П. Пути решения физического воспитания в вузах. // Матеріали науково-методичної конференції. – Донецьк: ІПШ „Наука і освіта”. – 2003. – С.66-68.
- 2 Острая Е. А. Индивидуальный подход в обучении освобожденных студентов лечебной физической культуре/ Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: Мат. І міжвузівської наук.-практ. конф., 13 березня 2012р., - Донецьк: ДонДУУ, 2012. – С. 42-48.
- 3 Гаража Л.Ф. Проблематика організації фізичного виховання у системі ВНЗ / Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: Мат. І міжвузівської наук.-практ. конф., 13 березня 2012р., - Донецьк: ДонДУУ, 2012. – С. 9-14.

- 4 Недашковская А.Г. Роль физического воспитания в оздоровлении студенческой молодежи. // Матеріали науково-методичної конференції. – Донецьк: ІПШ „Наука і освіта”. – 2003. – С.73-76.
- 5 Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: у 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т.2. – С. 208 - 210.
- 6 Жданов Ю.Н. Психофизическая подготовка единоборца. - Донецк: Дон ИЖТ, 2002. – С. 54.