

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ВИЗНАЧЕННЯ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бейгул І. О., к.фіз.вих., доц., Шишкіна О. М., ст.викл.
Дніпровський державний технічний університет
bejippon@gmail.com

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді – один найбільш з важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються закладами вищої освіти, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я, як продукт фізичних та духовних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища [1, с. 75].

Формування потреби студентів у здоровому способі життя (ЗСЖ) необхідно для того, щоб студент у роки навчання у закладі вищої освіти прийшов до усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, став згодом не тільки фахівцем у своїй галузі знань, але й людиною, яка володіла б різного роду вміннями та навичками відновлення організму після напруженої роботи.

Мета. Визначити аспекти здорового способу життя студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань, формування умінь і навичок, зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Однією з причин виникнення настільки незадовільної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом [2, с. 37].

В ході даного дослідження за допомогою анкетування визначено особливості уяви студентів про елементи ЗСЖ. В експерименті приймали участь 106 студентів 1–2 курсів (53 хлопця та 53 дівчини) денної форми навчання Дніпровського державного технічного університету (табл. 1).

Таблиця №1 – Уява студентів про елементи ЗСЖ
(частота згадки)

Елементи ЗСЖ	Хлопці (n = 53), %	Дівчата (n = 53), %	Всього, %
Рухова активність	100	94,2	97,1
Правильне харчування	88,5	95,4	92
Відсутність шкідливих звичок	71,8	79,6	75,7
Здоровий сон	37,4	48,3	42,9
Режим дня	28,3	32,4	30,4
Активний спосіб життя	21,9	17,4	19,7
Позитивний емоційний стан	17,1	15,4	16,3
Піші прогулянки	7,5	21,2	14,4
Контакт з природою	10,2	13,4	11,8
Відпочинок	8,7	10,4	9,6
Загартування	6,3	5,7	6
Контроль за станом здоров'я	3,9	4,8	4,4

Таким чином, на думку студентів, системоутворюючими елементами ЗСЖ є рухова активність (97,1%), правильне харчування (92%) та відсутність шкідливих звичок (75,7%).

Далі зі значним відривом ідуть здоровий сон (42,9%), дотримання режиму (30,4%), активний спосіб життя (19,7%) (деякі формулюють цей елемент як «активний відпочинок»), підтримка позитивного емоційного стану (16,3%) та піші прогулянки (14,4%).

До числа найбільш рідко згадуваних студентами елементів ЗСЖ відносяться спілкування з природою (11,8%), наявність повноцінного відпочинку (9,6%), загартовування (6%) та контроль за станом свого здоров'я (4,4%).

Також, студентам було поставлено питання, чи дотримується їх сім'я ЗСЖ. Отримані наступні варіанти відповідей:

- «так, дотримується» – 64,8%;
- «скоріше так» – 16,2%;
- «частково» – 4,7%;
- «не зовсім» – 4,4%;
- «скоріше, ні» – 3,9%;
- «ні, не дотримується» – 15,6%.

Таким чином, за оцінками студентів, більша частина їх сімей підтримує ЗСЖ. Однак в даному випадку дуже істотно може проявлятися ефект «соціальної бажаності» (студентам може бути незручно зізнатися, що їх родина не дотримується ЗСЖ, навіть за умови анонімності відповідей).

Крім того, студентам було поставлено питання, чи знайома їм дисципліна «Валеологія»? Відповіді розподілилися наступним чином:

- «ні» – 67,2%;
- «так» – 32,8%.

Таким чином, як і очікувалось, більшість студентів в своєму житті, незнайомі з дисциплінами валеологічного профілю, що позначається на їхньому уявленні про ЗСЖ і ступінь інформованості про нього. Студенти отримують інформацію про ЗСЖ з наступних джерел:

- сім'я, батьки – 16,5%
- викладачі вузу – 2,4%
- ЗМІ (журнали, радіо, телебачення) – 8,3%
- друзі, знайомі – 10,4%
- медичні працівники – 6,1%
- спеціальна література – 4%
- мережа інтернет – 53,6%.

На питання: «Як ви вважаєте, чи є необхідним отримання інформації про ЗСЖ у процесі отримання освіти?» більшість студентів (73,8%) відповіли позитивно. На питання: «На Ваш погляд, в рамках якої дисципліни доцільно навчання принципам ЗСЖ?» більшість студентів (85,7%) обрали предмет «фізичне виховання».

Висновки. В цілому, можна відзначити, що студенти правильно перерахували практично всі елементи ЗСЖ, за винятком деяких (наприклад, дотримання гігієни, звернення за медичною допомогою в разі необхідності, забезпечення безпеки сексу тощо). Аналіз отриманих результатів свідчить, що знання студентів характеризуються досить уривчастими, несистемними уявленнями про ЗСЖ, з огляду їх недостатніх знань в розумінні аспектів здорового способу життя. Більшість студентів характеризується низькою валеологічною компетентністю, основним джерелом інформації про ЗСЖ є мережа Інтернет. У той же час, студенти вважають, що інформованість про різні складові ЗСЖ має бути в рамках навчання у ЗВО, переважно в процесі викладання дисципліни «фізичне виховання».

Література

1. Кашуба В. О., Футорний С. М., Андрєєва О. В. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. Харків, 2012. № 7. С. 73–81.
2. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография]. Киев: Полиграфсервис, 2014. 304 с.