



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
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Оксьом П. М., к.фіз.вих., доц.; Бережна Л. І., ст. викл.
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка
oksiom@i.ua

Вступ. Здоров'я студентської молоді є важливою державною, соціально-економічною і політичною проблемою, ефективно вирішення якої визначає майбутнє країни. Стан здоров'я молоді є важливим показником благополуччя суспільства і держави.

Дослідження фахівців свідчать, що майже 80,0% студентів-першокурсників мають відхилення у стані здоров'я і протягом навчання у ЗВО ця ситуація погіршується[2]. Наукові дані показують те, що для сучасної студентської молоді важливими є гроші, освіта та професія, ділова кар'єра та задоволення. Для більшості студентів важливими є прагнення до успішності і фінансового благополуччя, в основі яких лежать збагачення та життєвий успіх, що досягається будь-якою ціною, часто навіть за рахунок свого особистого здоров'я, або здоров'я оточуючих людей. На жаль, здоровий спосіб життя не є одною з основних потреб сучасної студентської молоді [1].

Одним з важливих аспектів цієї проблеми є якість викладання предмету «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти. Як ніколи раніше зараз важливим є використання нових сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі студентів. Мета їх – забезпечити майбутньому випускнику вищого закладу освіти реальний рівень здоров'я, озброїти його багажем знань, умінь, навиків, необхідних для здорового способу життя, створення активної життєвої позиції і набуття професійного статусу. Під здоров'язберігаючими освітніми технологіями у вищих закладах освіти слід розуміти систему, що створює умови для збереження і зміцнення

фізичного, духовного, емоційного, психічного здоров'я студентської молоді Система повинна включати в себе фізкультурно-оздоровчі, освітні, психологічні, педагогічні, медико-біологічні і інші способи, що спрямовані для досягнення мети по збереженню і зміцненню здоров'я [1]. Усі вище перераховані способи необхідно використовувати системно та комплексно, проте реальність показує, що єдиної моделі по збереженню і зміцненню здоров'я студентів у вищих закладах освіти України на сьогоднішній день не існує. Насправді кожен заклад вищої освіти в Україні реалізує свою особисту здоров'язбережувальну політику, на жаль у більшості своїй не завжди добросовісну і вдалу. Піклування про здоров'я студентів часто залежить від того як добре цю проблему розуміє ректор та адміністрація конкретного навчального закладу, від об'єму фінансування та від рейтингу вищого закладу освіти.

Мета дослідження – виявити проблеми формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти.

Виклад матеріалу дослідження. З метою виявлення проблем формування здорового способу життя студентів та наскільки добре розвинуті здоров'язбережувальні технології у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка ми провели анкетне опитування студентів 2–4 курсів, що добре були ознайомлені з навчально-виховним процесом з фізичного виховання у виші. В опитуванні прийняли участь 68 студентів, серед них 21 юнаків та 47 дівчат віком від 18 до 21 років. У результаті проведених досліджень були отримані дуже різноманітні думки про поняття «здоровий спосіб життя» і його складові. Так, серед найважливіших складових здорового способу життя, достатній руховий режим назвали 55,0% студентів, 40,0% – раціональне харчування, 30,0% – відмову від шкідливих звичок, 10,0% – дотримання правил особистої гігієни, 10,0% – загартування, 5,0% – стресостійкість, 5,0% безпечна поведінка в побуті, на вулиці. Також виявлено тенденцію до зниження рівня освіченості студентської молоді про цю проблему Велика кількість

студентів не піклується про своє здоров'я, 30,0% – здоровий спосіб життя взагалі не вважають для себе найважливішою цінністю. Разом з тим дослідження показує цікаві дані, що 82,0% опитаних студентів вважають рівень власного здоров'я «добрим», 90,0% студентів вказують на те, що вони не мають шкідливих звичок, 92,0% студентів вважають, що вони намагаються дотримуватись здорового способу життя. Студенти відзначають, що вони отримують дуже мало інформації у стінах університету про здоровий спосіб життя, відсутня корисна інформація про це і на офіційному сайті університету.

Дослідженням виявлено, що постійно займається фізичною культурою та спортом тільки 10,0% студентів, нерегулярно – 55,0%, зовсім не займаються – 35,0% студентів. Основною причиною своєї низької фізкультурно-оздоровчої активності респонденти називають відсутність вільного часу – 60,0%, відсутність умов для занять – 11,0%, відсутність бажання – 29,0%.

Більша частина студентів віддають перевагу розвитку фізичних якостей і тілобудові – 67,0% і тільки 33,0% головним результатом занять фізичною культурою і спортом вважають здоров'я.

Найбільш небезпечними та шкідливими для здоров'я людини факторами 20,0% студентів вважають зловживання спиртними напоями, тютюнопаління – 25,0%, забруднення навколишнього середовища – 20,0%, неправильне харчування – 22,0%, недостатню рухову активність – 13,0%.

Одним із основних факторів ризику розвитку функціональних розладів на думку студентів є гіподинамія – 52,0%, що в сукупності з нераціональним харчуванням (40,0%) призводить до надлишкової маси тіла у юнаків – 65,0% та дівчат – 75,0%.

Більшість опитаних (65,0%) студентів у вільний від навчальних занять час та час необхідний на підготовку до занять бажають активно відпочивати, але тільки 10,0% бажають займатись у спортивних секціях, 5,0% бажають

самостійно займатись фізичною культурою та спортом, 25,0% студентів взагалі не знають чим би вони хотіли займатись.

У великій кількості студентів (45,0%), що прийняли участь у опитуванні виникли сумніви щодо можливості змінити стан свого здоров'я в кращий бік за допомогою занять фізичною культурою та спортом.

Висновки: Проведене дослідження показало, що студенти Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка у період навчання не мають можливості стати здоровими, гармонійно-розвиненими людьми та бути готовими до активної праці за спеціальністю після закінчення закладу вищої освіти.

В даний час необхідний пошук та впровадження у навчально-виховний процес закладів вищої освіти нових підходів до побудови освітнього процесу. Нові освітні технології в період навчання повинні сприяти збереженню здоров'я студентської молоді і формувати ступінь готовності до самостійної творчої праці.

Проведене дослідження показало необхідність докорінної зміни підходів керівників ЗВО України до формування здорового способу життя студентів під час навчання.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у необхідності формування у студентів мотивації до здорового способу життя та світогляду, в якому здоров'я стане найвищою цінністю особистості.

Література

1. Козина Г. Ю., Нархова Е. Н. Медико-социальные аспекты охраны здоровья студенческой молодежи. Москва: ПРИОР, 2002. 42 с.
2. Корягін В. М., Блават О. З., Мудрик І. П. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ. Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. С. 65–68.