

Фізична культура в здоровому способі життя студента*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне з головних стратегічних завдань національної освіти – виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність [1–5].

Проблема збереження й зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів привертає увагу науковців у зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії й зменшення обсягу фізичних навантажень у закладах освіти [4].

В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента щодо його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Дослідження Врублевського та інших науковців [1] засвідчують, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримання нормального рівня працездатності організму.

Завдання роботи – проаналізувати ставлення студентів до фізичної культури й спорту, їхнє розуміння здорового способу життя та його значення.

Методи дослідження – аналіз й узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано зі стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа, і зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, оскільки внаслідок цього знижується працездатність. Розв'язати цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформувати фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста [2; 5].

У нашому дослідженні потрібно було визначити, яке розуміння студенти, які ведуть або не ведуть здоровий спосіб життя, укладають у це поняття. За результатами анкетування (табл. 1), 80,27 % опитаних розуміють здоровий спосіб життя як відмову від шкідливих звичок, стільки ж, майже 80,95 %, – систематичні заняття спортом і правильне харчування (87,75 %). Дещо менша кількість студентів, які взяли участь в опитуванні, надала перевагу дотриманню режиму дня (60,94 %) та правил гігієни. Занепокоює той факт, що лише 28,57 % респондентів розглядають медичне спостереження як складову частину в структурі здорового способу життя.

*Таблиця 1***Розуміння студентами поняття «здоровий спосіб життя»**

Показник (відповідь респондентів)	Результати, %
Відмова від шкідливих звичок	80,27
Систематичні заняття спортом	80,95
Медичне спостереження	28,57
Правильне харчування	87,75

Закінчення таблиці 1

Дотримання правил гігієни	52,38
Відвідування салонів краси	6,12
Дотримання режиму дня	60,94

Для виявлення ставлення студентів до фізичної культури й спорту ми провели зі студентами Східноєвропейського університету імені Лесі Українки анкетування. Усього в опитуванні взяло участь 1470 респондентів.

За результатами опитування (табл. 2) очевидно, що під час навчання в університеті у 44,89 % студентів ставлення до фізичної культури та спорту залишилося без змін. Покращився цей показник у 46,25 % опитаних, а погіршився – у 6,46 %.

Серед контингенту студентів, у яких під час навчання у вищому навчальному закладі ставлення до фізичної культури покращилося, 64,7 % вважають, що причиною цього є усвідомлення ними, що фізична культура важлива для здоров'я. 50 % опитаних зацікавила особа викладача. Помічають результат від занять фізичними навантаженнями 27,94 % респондентів. 17,68 % студентської молоді вважають, що в університеті проходять цікаві, змістовні та добре організовані заняття. Покращилося самопочуття в 33,82 % студентів; під час навчання зрозуміли, що здатні на більше, 14,7 %, а переоцінили цінності 11,46 %. Більше пізнали вправ 20,58 %, а 26,47 % досліджуваних не бажають мати проблеми через пропуски занять.

У контингенті студентів (100 осіб), у яких погіршилося ставлення до фізичної культури в університеті, 90 % вважають однією з причин цього те, що навантаження не приносить задоволення, а 80 % указують, що немає розроблених індивідуальних програм. Також студентам не подобається примусовий характер занять. Незначна частина опитаних (20 %) на заняттях із фізичного виховання, на їхню думку, отримують надто великі навантаження. Нецікаво займатися 30 % опитаних і ще ж стільки відчують, що займаються не тим.

Таблиця 2

Ставлення студентів до фізичної культури й спорту

Показник (відповіді)	%
Залишилося без змін	44,89
Покращилося	46,25
Погіршилося	6,46
Важко відповісти	2,4
<i>Причини покращення ставлення студентів до фізичної культури й спорту</i>	
Фізична культура – важлива для здоров'я	64,7
Цікаві викладачі	50
Цікаві, добре організовані заняття	17,68
Зрозуміла (в), що здатна (ий) на більше	14,7
Бачу результат	27,94
Переоцінка цінностей	11,46
Небажання мати проблеми через пропуски	26,47
Більше пізна- (в)- ла вправ	20,58
Покращилося самопочуття	33,82
<i>Причини погіршення ставлення студентів до фізичної культури та спорту</i>	
Поганий викладач	0
Навантаження не приносить задоволення	90
Немає індивідуальної програми	80
Великі навантаження	20
Примусовий характер занять	70
Погані умови	40
Нецікаво	50
Займаюся не тим	50

Загальновідомо, що ставлення до здоров'я, здорового способу життя тісно пов'язане з ціннісними орієнтаціями особистості, тобто з тим, які життєві орієнтири має людина, на яке місце ставить турботу про свій фізичний стан у низці інших цінностей. Для аналізу цієї ціннісної структури, що визначає важливість здорового способу життя для студентів сучасного Луцького ВНЗ, учасникам дослідження пропонувалося проранжувати такі параметри: матеріальний достаток; нові враження, подорожі; спілкування з друзями; здоров'я; успіх в особистому житті.

У результаті виявлено, що серед життєвих пріоритетів більшість (80,9 %) студентів на перше місце ставить здоров'я (табл. 3). Це означає, що сучасна студентська молодь вважає, що здоров'я – це найцінніше, що є в людини.

Таблиця 3

Життєві пріоритети студентів університету, %

Показник	Місце пріоритетів за важливістю					
	1	2	3	4	5	6
Нові враження, подорожі	4,08	5,44	8,16	14,3	20,4	26,5
Навчання, професійне визнання, кар'єра	4,76	18,4	22,4	18,4	8,8	5,4
Матеріальне благополуччя	0,68	6,12	16,3	10,9	16,3	27,2
Здоров'я	80,9	7,27	3,63	5,45	0,9	1,8
Спілкування з друзями	1,8	20	18,2	20,9	27,3	12,7
Успіх в особистому житті	10,9	30,9	20	20	12,7	4,54

На перше місце успіх в особистому житті ставить 10,9 % опитаних. Слід відзначити, що значна частина респондентів приділяє увагу цьому пріоритету. Так, 30,9 % ставлять його на друге місце за рейтингом, а 20 % і 20% – відповідно, на 3-тє й четверте місця. Цікавий той факт, що студенти мало уваги приділяють матеріальному благополуччю.

Висновки й перспективи подальших досліджень. За результатами нашого дослідження виявлено, що студентська молодь здебільшого правильно розуміє, у чому полягає здоровий спосіб життя, проте медичному спостереженню вони приділяють мало уваги й цей факт викликає занепокоєння. Ставлення студентів під час навчання в університеті переважно покращується або залишається без змін. На першому місці серед життєвих пріоритетів опитаних перебуває здоров'я. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці нових методик фізичного вдосконалення студентської молоді й покращення їхнього здоров'я на основі особистісних мотиваційних і ціннісних аспектів.

Джерела та література

1. Врублевский В. П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В. П. Врублевский // Тезисы доклада Международной научной конференции. – Минск, 1994. – С. 21–24.
2. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
3. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 320 с.
4. Митчик О. П. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.
5. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя / Р. Сіренко, Ю. Дубревський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 242–244.

Анотації

У статті розглянуто питання про особливості розуміння студентами поняття здорового способу життя, ставлення до фізичної культури й спорту під час навчання в університеті та їхніх життєвих пріоритетів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, студенти.

Александр Митчик, Ирина Клиш, Александр Панасюк. Физическая культура в здоровом образе жизни студента. В статье рассматриваются вопросы об особенностях понимания студентами здорового образа жизни, отношения к физической культуре и спорту во время обучения в университете, а также их жизненных приоритетов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, студенты.

***Oleksandr Mytchyk, Iryna Klish, Oleksandr Panasiuk. Physical Culture in Healthy Lifestyle of a Student.** The article deals with the question of peculiarities of understanding by students of healthy lifestyle, attitude to physical culture and sport during studying at the university, and also their life priorities.*

***Key words:** health, healthy lifestyle, physical culture, students.*