

## Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася людина на порозі ХХІ ст., проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини. За визначенням ВООЗ, це стан повного фізичного, душевного, сексуального й соціального комфорту та здатність пристосуватися до умов зовнішнього й внутрішнього середовища, які постійно змінюються, до природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів.

На сьогодні склалася дуже важка демографічна ситуація: населення скорочується з великою швидкістю, а середня тривалість життя нижча, ніж 100 років тому. Сумним є той факт, що, на думку медиків і педагогів багатьох країн, в останнє десятиріччя помітно погіршилися фізичний стан та здоров'я молодого покоління. В Україні тільки одну дитину з десяти можна назвати здоровою, 60 % дітей мають хронічні захворювання, за останні п'ять років на 33 % зросла кількість дітей-інвалідів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцне підґрунтя знань, а й надати можливість самостійно їх поповнювати в разі потреби. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки й продуктивності праці. Фізична культура покликана формувати в студентства бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійний розвиток фізичних і психічних властивостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [4].

Потреба людини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання, спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей та зміцнення їхнього здоров'я потрібно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними та якісними параметрами кожного з їх видів [4].

Дефіцит рухової активності студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку [2].

Дані наукових досліджень доводять, що короточасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності [3]. У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують численні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час [1].

Одним із важливих негативних факторів впливу на свідому активність студентів під час занять фізичними вправами є підвищена увага викладачів до виконання ними тестів із фізичної підготовки, при цьому процес досягнення цих результатів, активність у навчальному процесі взагалі не береться до уваги [2].

**Завдання дослідження** – сформулювати комплекс заходів для покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою.

Серед методів ми використали опитувальник, який складається із двадцяти одного твердження, побудованого у формі описів потреб студентської молоді до самостійних занять. У процесі дослідження для з'ясування ставлення студентів до самостійної роботи опитано 94 студенти (55 дівчат, 39 юнаків) I–IV курсів гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У результаті систематизації одержаних відповідей респондентів установлено, що 39,1 % студентів раніше займалися фізичною культурою й спортом більше року, але зараз тільки 22,3 % студентів займаються фізичним удосконаленням.

Вивчення причини низького інтересу студентів до самостійних занять виявило, що в хлопців переважали нелюбов до фізичних вправ (35 %), лінощі (32 %) та слабка агітаційна робота щодо самостійних занять (16 %). У групі дівчат нелюбов до фізичних вправ відзначали більше половини респондентів. Крім того, 16 % серед причин низького інтересу вказували лінощі, а 14 % – те, що їм, не вистачає часу для занять фізичною культурою.

Негативними факторами, які впливають на потребу до самостійних занять, студенти назвали, передусім, нестачу вільного часу, стан здоров'я, відсутність спортивних баз і секцій за обраними видами спорту. Анкетування засвідчило, що 77 % студентів усвідомлюють потребу самостійних занять і хочуть займатися тим чи іншим видом рухової активності. Мотивами, які спонукають до самостійних занять, студенти назвали необхідність покращити стан здоров'я й підвищити працездатність. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту студенти віднесли атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм.

Самостійні заняття фізичними вправами студентів є важливим складником процесу формування молодих фахівців. Вони потребують спеціальних теоретичних знань, методичних навичок і багаторічних практичних зусиль. Водночас проблеми самостійних занять, незважаючи на їх велике значення, не знайшли достатнього втілення в літературі та практичного застосування в процесі професійної освіти у вищих навчальних закладах. Це значною мірою негативно впливає на фізичну готовність до високопродуктивної праці, надійність та конкурентоспроможність молодих фахівців.

Один із резервів удосконалення рухового режиму – розробка наступності всіх форм фізичного виховання. При цьому позанавчальний час може бути використано для закріплення набутих рухів на заняттях фізкультури, знань, умінь і навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, зі свого боку, полегшує засвоєння техніки нових рухів на заняттях із фізичної культури. Використання різних видів фізичної культури має велике значення, тому що вони викликають інтерес і позитивні емоції, позитивно впливають на працю й відпочинок студентів.

Особливо актуальне завдання – формування зацікавленості до рухової активності в жіночій статі. Різниця в рухових якостях у дівчат та хлопців спричиняє меншу схильність дівчат до самостійного фізичного вдосконалення і призводить до того, що більшість із них нехтує заняттями фізичною культурою, не володіє необхідним запасом рухових навичок, не здатна до самостійного використання рухів для підтримки здоров'я та не вміє у вільний час організувати свій активний відпочинок.

Важливе завдання – сформувати в студента інтерес до самостійної рухової діяльності, урахувавши його індивідуальні особливості, добирати найбільш доцільний для нього вид фізичної активності й зробити висновки про ті форми занять фізичною культурою, які з найбільшим задоволенням виконуватимуться надалі. Це тим більш важливо, що тільки 20–30 % студентів сприймають підвищені м'язові (спортивні) навантаження як удосконалення своєї фізичної підготовки. Актуальним є пошук інших прийомів фізичного виховання для решти 70–80 % студентів, із яких 10–15 % потребують корекції навчальних програм.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зниженням рівня стану здоров'я: негативні фактори науково-технічного прогресу (збільшення рівня механізації та автоматизації промислових виробництв, упровадження нових технологій, урбанізація, збільшення кількості мешканців міст, екологічні чинники тощо), які призвели до стрімкого зменшення фізичної активності, унаслідок чого з'явилися глобальна гіподинамія та гіпокінезія. Але, з іншого боку, зросли вимоги до інтелектуальних і фізичних здатностей людини у зв'язку з кризою цивілізації та глибокою невідповідністю між реаліями соціуму й адаптаційними можливостями особи. Здоров'я сучасної людини також страждає від зміни харчування.

Тому одним із завдань освіти є підготовка кваліфікованих фахівців, спроможних сформувати основні мотиви студентської молоді до занять самостійною руховою діяльністю в сучасних умовах.

**Висновки.** Результати теоретичних досліджень засвідчують, що існує актуальна проблема оптимізації формування в студентів відповідального ставлення до фізичної культури, свого здоров'я. Проведене дослідження дає право рекомендувати комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою:

- корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту;
- досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності;

- цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості;
- розроблення методологічних рекомендацій до самостійних занять та забезпечення студентів сучасною навчально-методичною й науковою літературою;
- диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата);
- формування уявлень про престижність занять фізичного культурую.

**Перспективи подальших досліджень.** Шляхи оптимізації самостійних занять студентів фізичними вправами потребують подальшого вивчення й розробки методологічних засад підвищення мотиваційної сфери у сучасної молоді.

#### Список використаної літератури

1. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів / М. І. Матвієнко, Ю. О. Усаковський // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 357–361.
2. Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді / Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Т. 1. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т, 2009. – С. 229–234.
3. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. пр. за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.
4. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

#### Анотації

*Самостійні заняття фізичними вправами студентів є важливим складником процесу формування особистості молодих фахівців. Ставлення до самостійних занять досліджувалось анкетуванням, згідно з яким встановлено, що 77 % студентів усвідомлюють необхідність самостійних занять і мають бажання займатися тим чи іншим видом рухової активності, але тільки 22,3 % займаються фізичним удосконаленням. Мотивами, які спонукають до самостійних занять, студенти назвали необхідність покращити стан здоров'я та підвищити працездатність. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту було віднесено атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм. У результаті дослідження розроблено комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентської молоді в процесі занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** самостійні заняття, фізичні вправи, фізичне вдосконалення, студенти, рухова активність.

**Юрий Мосейчук. Самостоятельные занятия как способ улучшения состояния здоровья студенческой молодежи.** *Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются важной составляющей процесса формирования личности молодых специалистов. Отношение к самостоятельным занятиям исследовалось с помощью анкетирования, согласно которого выявлено, что 77 % студентов осознают необходимость самостоятельных занятий и имеют желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, но только 22,3 % занимаются физическим совершенствованием. Мотивами, которые побуждают к самостоятельным занятиям, студенты назвали необходимость улучшить состояние здоровья и повысить трудоспособность. К наиболее популярным видам физической культуры и спорта отнесены атлетическая гимнастика, фитнес, спортивные игры и туризм. В результате исследования разработан комплекс мероприятий, которые направлены на улучшение организации самостоятельной работы студенческой молодежи в процессе занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физические упражнения, физическое совершенствование, анкетирование, студенты, двигательная активность.

**Yuriy Moseychuk. Independent Classes as Means of Improving of Students' Health.** *Self-training of a student with exercises is an important part in personality formation of a young professional. Attitude to self-training was investigated by questionnaire under which it was found that 77 % of students are aware of the need for self-study and are willing to engage in one or another type of motor activity, but only 22,3 % are engaged in physical improvements. Motives which incite to self-training, students suggested necessity to improve health, and to improve working capacity. Athletic gymnastics, fitness, sport games and tourism were suggested as the most popular kinds of physical culture and sport. The survey revealed a set of measures to improve organization of self-study of students during physical training.*

**Key words:** self-training, exercise, physical improvement, students, questionnaires, physical activity.