

УДК 796.001.3-057.87-055.2:378.4(477.87)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ДВНЗ УЖНУ**Тулайдан В.Г., Бабич К.В.**

Ужгородський національний університет

У статті розглянути актуальні проблеми фізичного виховання студенток ДВНЗ «УжНУ». На основі анкетування з'ясовані основні причини негативного ставлення студенток до занять фізичною культурою. Знайдені суперечності між розумінням студентками позитивного впливу занять з фізичної культури та потребою продовжувати самостійні заняття в позанавчальний час. Акцентовано увагу на формуванні стійкої мотивації під час занять фізичною культурою. За рахунок знань отриманих під час навчання в ВУЗі підвищувати інтерес до самостійних занять з фізичної культури.

Ключові слова: студентки, фізична культура, фізичне виховання, мотивація, рухова активність.

Постановка проблеми. Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання, необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке своєю чергою обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [4]. Молодь – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і якість їх життя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення інтересів і потреб сучасної молоді до занять фізичною культурою.

Для студентів, порівняно з іншими групами молоді цього віку, характерні такі риси: вищий освітній рівень, прагнення до знань, високий рівень соціальної активності. Студентський період життя людини припадає на період юності або ранньої дорослості, під час якого вона оволодіває соціальними ролями дорослої людини, отримання права вибору, набуває певної юридичної та економічної відповідальності, можливості залучення до усіх видів соціальної активності, здобуття вищої освіти та опанування професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення.

Навчання у вищих вимагає постійного тривалого напруження інтелектуальних, емоційних та вольових функцій. Перша роки навчання у вищих учбових закладах співпадають із періодом формування організму й остаточного становлення особистості (Н.А. Агаджанян, 1997; М.В. Міляєва, 1998; А.П. Спіцин, 1999; А.Б. Шангін, 1992). Ще не цілком завершеним є формування серцево-судинної системи, а також окремих мозкових структур і вищих нервово-психічних функцій, і тому спостерігається підвищена психологічна нестійкість і ранимість (В.С. Шевалова, 2000). Тому проблема адаптації студентів до навчання у вищих учбових закладах розглянута М.А. Куликовим, А.М. Румянцевою, А.В. Мурашовим, М.А. Камалєвим, С.А. Гапоновою, Н.В. Дмитрієвою та заслуговує особливої уваги.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді.

Вона стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Потреба в русі – одна з загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не миттєвий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання.

Згідно Постанови Верховної ради України Про рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» (від 3 лютого 2011 року) кожна шоста дитина в Україні народжується з відхиленнями у здоров'ї, а за час навчання у загальноосвітніх навчальних закладах школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я: погіршуються зір, слух, постава; зростає кількість захворювання органів травлення, нирок, нервової та ендокринної системи. Відхилення у стані здоров'я визначаються медиками майже у 90% українських студентів, серед яких більше половини мають незадовільний фізичний стан.

Після опитувань 1238 студентів педагогічних коледжів Західного регіону України виявлено, що лише 39,68% студентів педагогічних коледжів вважають що вони дотримуються здорового способу життя [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи стан фізичного виховання студентської молоді українські фахівці (Г.Є. Іванова, 2000; С.М. Канішевський, 1998; С.А. Савчук, 2001; В.В. Романенко, 2003) стверджують, що у більшості з них не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я та відсутня мотивація до занять з фізичного виховання у ВНЗ. Загально відомо, що використання різних засобів фізкультурної діяльності сприяє підвищенню працездатності, профілактиці захворювань, боротьби зі шкідливими звичками та забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (О. Качеров, І. Козетов, 1999; Б. Шиян, 2002).

За даними аналізу останніх публікацій тривалість навчального дня студентів (включно із аудиторною та поза аудиторною роботою) стано-

висті 10-14 годин, причому, така зайнятість у вищих супроводжується недостатньою тривалістю сну (менше 7 годин). Тривалість нічного сну у 51% студентів-медиків становить 4-6 годин на добу, у 46% – 7-9 годин, лише деякі із респондентів зазначили, що сплять більше 9 годин на добу [5]. Опитані визначають, що «випатися» можна тільки по вихідним. Більш 55% студентів, що проживають у гуртожитку, страждають безсонням, 95% респондентів сплять після заняття, як результат 2/3 студентів готуються до заняття у нічний час, переважно перед заліком, іспитом або у випадку, якщо задано великий обсяг інформації для вивчення.

Під час екзаменаційних сесій у студентів розвивається короткочасний, але дуже сильний емоційний стрес, що супроводжується певними функціональними порушеннями (И.И. Пономаренко, 1990). Сукупним вплив усіх факторів екзаменаційної сесії й стресів може привести до розвитку стійких стресових станів і неврозів (В.И. Бадиков, 1997). Часто через невміння правильно організувати свій режим студенти не можуть впоратися із зростаючим навантаженням, вони можуть відчувати розгубленість, невпевненість у власних силах, не можуть засвоїти великі обсяги інформації.

Дослідження адаптації студентів до навчальних навантажень у процесі навчання у вузі показали, що під час першого року можна діагностувати значні функціональні порушення в організмі студентів, при цьому основне навантаження припадає на центральну нервову систему. Під час наступних років навчання у вищому навчальному закладі вплив навчального навантаження стає менш вираженим, що свідчить про завершення процесу адаптації, хоча стан здоров'я студентів часто погіршується (И.Б. Ушаков, И.В. Соколова, А.Н. Корденко [и др.], 2002). Показано, що біопсихосоціальна система адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах стосується соціального (соціум та умови навколишнього середовища), психологічного (індивідуально-особистісного) і біологічного (вегетативного, психофізіологічного) рівнів, а порушення адаптації можуть виникати тільки як наслідок порушень функціональної системи у цілому (Г.П. Грибан, 2012).

Щороку збільшується кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та фізичного розвитку (О.В. Попрошаєв, О.В. Чумаков, С.Г. Зінченко, С.В. Курячий, 2010). Низькими є функціональні показники, що характеризують серцево-судинну та дихальну системи, зростає кількість студентів із захворюваннями кишково-шлункового тракту та опорно-рухового апарату. Згідно А.М. Філатова та співавторів [7] на першому місці серед захворювань студентів є хвороби органів травлення (гастрити, холецистити, коліти, дуоденіти й інші). На другому місці є хвороби нервової системи та органів чуттів. Зростає також кількість пацієнтів із невротичними розладами. На третьому місці знаходяться захворювання органів дихання (фарингіти, хронічні тонзиліти тощо).

Мало досліджень присвячено вивченню життя студентів із врахуванням гендерних відмінностей. Відповідно до деяких досліджень найвищу якість життя мають діти (М.С. Simeoni,

С. Sapina, 2001). Виявлено, що у представниць жіночої статі більш низькі показники самооцінки якості життя, стану й самооцінки здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної працездатності, високі показники особистості тривожності, низька стійкість до нервово-психічного зриву, нижчий рівень фізичної активності, порівняно із юнаками (Н.В. Мухина, 2008). Кожна друга студентка знаходиться у стані стресу, причину якого пов'язують із навчанням (сесії, погані оцінки, необхідність відпрацьовувати пропущені заняття), або міжособистісними відносинами (конфлікти з одногрупниками, викладачами, сусідами по кімнаті, комендантом). На відміну від дівчат лише кожного шостого юнака можна діагностувати певні невротичні стани (Е.М. Тищенко, Н.Р. Харевич, 2011). Виявлені також взаємозв'язки самооцінки особистості із соціально-гігієнічними умовами життя студентів різної статі. Для успішної мотивованості до навчання осіб обох статей важливими є кількість людей у родині, внутрішньо сімейні та внутрішньо групові відносини, матеріальна забезпеченість, раціональне харчування.

Систематична фізична активність допомагає попередити не тільки серцево-судинні захворювання, діабет другого типу, онкозахворювання, гіпертонію, остеопороз, ожиріння, але й поліпшує розумові здібності та пам'ять, пом'якшує симптоми депресії, знижує тривожність, підвищує самооцінку стану здоров'я. Фізичні вправи поліпшують психологічне і фізичне здоров'я. Фізична активність сприяє збільшенню тривалості життя, має хороший оздоровчий вплив на людей із певним захворюваннями, в тому числі і хронічними. Фізичні вправи використовуються у комплексному лікуванні онкологічних захворювань.

Метою дослідження є аналіз проблем фізичного виховання студенток ДВНЗ УжНУ та пошук шляхів виходу з них.

Методами дослідження є узагальнення літературних джерел з даної проблеми, анкетування 60 студенток ДВНЗ «УжНУ» 1-го та 2-го курсу філологічного, медичного, історичного, хімічного, стоматологічного факультетів та методи математичної статистики.

Основні результати дослідження. У теперішній час ведеться активний пошук нових форм і методів покращення якості фізичного виховання майбутніх фахівців. Аналіз спеціальної літератури (В.П. Краснов, 2000; А.В. Домашенко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2003) свідчить про недостатню ефективну організацію фізичного виховання у ВНЗ. Студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять фізичною культурою (О.О. Малімон, 1999; В.В. Романенко, 2003). 80% з них не відвідували б занять, якби вони не були обов'язковими (Т.В. Доровських, 2001). Існуючі нормативні вимоги з фізичного виховання та їхнє оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості [1, 2, 3]. До того ж організація фізичного виховання у ВНЗ не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності молоді (А.І. Драчук, 2001; Б.М. Шиян, 2001; А.О. Кухтій, 2002).

У нашому дослідженні брало участь 60 студенток з філологічного, медичного, історичного, хімічного, стоматологічного факультетів

тів ДВНЗ «УжНУ». Анкетування проводилося в 2016/17 навчальних роках. Заняття в групах за навчальною програмою згідно розкладу проводилося раз на тиждень з таких видів спортивної діяльності як гімнастика та легка атлетика. Відоме, що заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної тижневої потреби студентів у фізичній активності. Під час анкетування з'ясувалось, що на питання, чи вважаєте ви себе фізично активними, студентки ДВНЗ «УжНУ» відповіли наступним чином: так, займаюся спортом і за межами університету – 28,9%; так, веду активний спосіб життя – 40,1%; займаюся фізичною культурою тільки у університеті – 26,1%; ні, у мене малорухомий спосіб життя – 4,9%. Відзначили рівень своєї фізичної підготовленості як високий – 10,3%, середній – 74%, низький – 15,7% студенток. В той же час задоволенні своїм рівнем фізичної підготовленості 44,6% студенток, не задоволенні – 55,4%. Таку виразну суперечність між рівнем самооцінки своєї фізичної підготовленості та фізичною активністю взагалі можна пояснити не розумінням студентками позитивного впливу занять з фізичної культури і потребою продовжувати самостійні заняття в позанавчальний час.

Як зазначає В.Б. Базильчук, результати проведеного нею дослідження виявили низький рівень мотивації студентів до обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студентки запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що за вибором, що на їхню думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних (40,5%) студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Решта вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою та професійно – прикладною фізичною підготовкою [1, с. 14-15]. Згідно нашого анкетування студентки ДВНЗ УжНУ 24,5% хотіли б займатися на заняттях фізичною культурою фітнесом, 23% – волейболом, 15,7% – фізичними вправами на тренажерах, 15,2% – плаванням, 6,9% – баскетболом, 5,9% – настільним тенісом, 5,4% – легкою атлетикою, 3,4% – футболом. Загально відомо, що і у вільний від навчальних занять час студенти мають раціонально, з користю для здоров'я використовувати своє дозвілля. Одним із елементів цього дозвілля має бути активний відпочинок, як в компанії сокурсників так і на

одиноці. 60% студенток віддають перевагу туристичним походам, як спортивно-оздоровчим заходам. 15,1% вважають активним відпочинком прийняття участі у загально університетській спартакіаді. 10,7% із загальної кількості респондентів з задоволенням беруть участь у проведенні спортивних змагань у ДВНЗ УжНУ. Тільки 14,2% опитаних студенток не цікавляться спортивним життям університету. На їхню думку на заняттях фізичного виховання все у нормі вважають – 24,6% респондентів, не вистачає музичного супроводу – 24,5%, самовіддачі – 14,7%, бракує спортивного інвентарю – 13,7%, спортивних ігор – 9,3%, часу – 7,8%, навантаження – 2,9%, занять на свіжому повітрі – 2,5%. Що стосується поліпшення матеріальної спортивної бази університету, то 38,7% вважають за необхідне мати на території комплексу спортивні тренажери, 21% – вдосконалювати спортивну базу ДВНЗ УжНУ, 20,6% – збільшувати фінансування, 13,7% – вважають за потрібне мати спортивну кімнату у гуртожитку і тільки 7,8% студенток вважають, що все необхідне для повноцінних занять фізичною культурою є.

Студентки вважають, що найважливішою для занять фізичною культурою є мотивація, основні чинники, на які вона впливає є поліпшення здоров'я та покращення фізичної підготовленості. Потім йде кваліфікація викладача, достатність навантаження, підтримка спортивної форми, хороша спортивна база. Це позитивні сторони у процесі фізичного виховання на думку студенток. Серед негативних сторін: мало місця для занять, відсутність спортивних майданчиків, відпрацювання пропущених занять, мало часу на спортивні ігри на навчальному занятті, нестача спортивного інвентарю, а також багатьох не влаштовує розклад навчальних занять.

Висновки. Наведене вище свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ДВНЗ «УжНУ» з метою запобігання погіршенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, формування стійкої мотивації та поглиблення інтересу до занять з фізичної культури. Результати анкетування підкреслюють те, що основними причинами негативного ставлення студенток до занять фізичною культурою є відсутність належної спортивної бази і недостатня пропаганда здорового способу життя.

Перспективними є проведення соціологічних досліджень серед студенток старших курсів для вивчення організаційних форм самостійних занять фізичною культурою в позанавчальний час.

Список літератури:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.
2. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.
3. Коропінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Коропінська. – Львів, 2007. – 21 с.
4. Masarier G. Top 10 Reasons for quality physical education / Guy le Masarier, Charles B. Corbin // JOPERD – 2006. – V. 77, № 6. – P. 44-53.

5. Оценка качества жизни студентов медицинского университета, проживающих в общежитии / Е.М. Тищенко, М.Ю. Сурмач, Н.Р. Харевич [и др.] // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2011. – № 1. – С. 68-70.
6. Романчишин О. Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів / Олег Романчишин, Олег Сидорко, Петро Мартин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 93-97.
7. Филатов О.М. Роль индивидуальной изменчивости организма в формировании здоров'я студентов / О.М. Филатов, А.Г. Щедрина // Гигиена и санитария. – 1996. – С. 29-32.

Тулайдан В.Г., Бабич К.В.

Ужгородский национальный университет

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ГВУЗ «УЖНУ»

Аннотация

В статье рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания студенток ГВУЗ «УжНУ». На основе анкетирования выяснены основные причины негативного обращения студенток к занятиям физической культурой. Найдены противоречия между пониманием студентками позитивного влияния занятий физической культурой и потребностью продолжать самостоятельные занятия в неурочное время. Акцентировано внимание на формировании устойчивой мотивации во время занятий физической культурой. За счет знаний полученных во время обучений в ВУЗе повышать интерес к самостоятельным занятиям с физической культурой.

Ключевые слова: студентки, физическая культура, физическое воспитание, мотивация, двигательная активность.

Tulaydan V.H., Babuch K.V.

Uzhhorod National University

CURRENT PROBLEMS OF UZNU STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

Summary

To discuss current problem of DVNZ UzNU students' physical health. With the help of a survey it was figured out the main causes of students' negative attitude to physical classes. It was found contradictions between students' understanding of physical education's positive influence and a need to continue classes by themselves after university classes. It was strengthened on the formation of steady motivation during physical education's classes. To widen the interest to separate physical educational classes due to received knowledge during the study at the university.

Keywords: students, physical culture, physical education, motivation, motor active.