



ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Денисовець А.П.,

0000-0002-2440-5630

Пантус О.О.,

0000-0001-8146-6133

Поліський національний університет, м. Житомир, Україна

Вступ. Здоров'я – це перша та найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне, тривале життя – це важлива складова людського чинника.

Здоров'я – це комплексний і, разом з тим, цілісний, багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища і дозволяє людині будь-яким чином здійснювати її біологічні та соціальні функції [1]. Здоров'я – безцінне надбання як кожної людини, так і всього суспільства.

Збереження власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, людина немає права перекладати його на оточуючих. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – стан повного фізичного, духовного (психічного) та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, який зумовлений нормальним функціонуванням всіх органів і систем. Якщо добре працюють усі органи та системи, то і весь організм людини (система, що саморегулюється) правильно функціонує та розвивається.

Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона чудово почувається, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси.

Стан здоров'я студентської молоді залежить від багатьох факторів та умов, які перебувають у складній взаємодії один з одним. Однак вирішальне значення серед них належить фізкультурно-оздоровчій діяльності, що дозволяє підтримувати стан здоров'я та працездатність на високому рівні [2].

Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям, – це процес зміни та становлення природних морфологічних та функціональних властивостей організму людини протягом його життя (ріст, маса тіла, об'єм грудної клітки, життєва ємність легень та ін.). Тому найбільше значення у звичайному житті, у професійній діяльності мають такі види спорту, які розвивають головним чином аеробні можливості організму.

Пріоритет у формуванні здоров'я студентської молоді належить навчальній дисципліні «Фізичне виховання», яка, по суті та змісту, є єдиним лідером в узагальненні та структуруванні знань у галузі індивідуального здоров'я та здорового способу життя людини. У рамках процесу залучення студентів до проблеми збереження особистого здоров'я, фізичне виховання в університеті покликане, з одного боку, сформулювати у молоді спеціальні знання, уміння, навички щодо збереження та зміцнення здоров'я,



конструювання індивідуального способу життя, з іншого – має бути для студентів «експериментальним майданчиком» для здійснення самостійної роботи над собою, своїм тілом, психікою, емоціями, над розвитком своїх комунікативних здібностей, вихованням гуманного ставлення до світу, навколишніх людей, до самого себе [3].

Мета дослідження – визначення ставлення студентів Поліського національного університету до власного здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення ставлення студентів Поліського національного університету з навчальною дисципліною «Фізичне виховання» та суб'єктивної оцінки зміни стану здоров'я за період навчання було проведено анкетування серед 100 студентів.

На питання про зміну стану фізичного здоров'я під час навчання в університеті було отримано різноманітні відповіді. Стан здоров'я у 36,8 % студентів під час навчання у нашому університеті змінився на краще. У 32,1 % юнаків та дівчат воно залишилося незмінним. Тут, мабуть, слід зазначити плідну роботу викладачів кафедри фізичного виховання, що на наш погляд, сприяє свідомій, заснованій на знаннях та переконаннях, мотивації та потребі постійно дбати про власне здоров'я. 24,5 % респондентів не змогли відповісти на поставлене питання. Змінилося воно в гіршу сторону у 5,9 % опитаних.

Були також отримані відповіді щодо задоволеності навчальною дисципліною «Фізичне виховання» за такими параметрами. Відносинами з викладачами задоволені 85,3 % дівчат та юнаків університету та 14,7 % – швидше задоволені. Рівень викладання також задовольняє 75,0 % студентів та 25,0 % – швидше задовольняє.

Щодо змісту занять (рис. 1), то 51,0 % респондентів задоволені ними, 40,0 % швидше задоволені, 6,0 % – швидше незадоволені, 3,0 % – незадоволені.

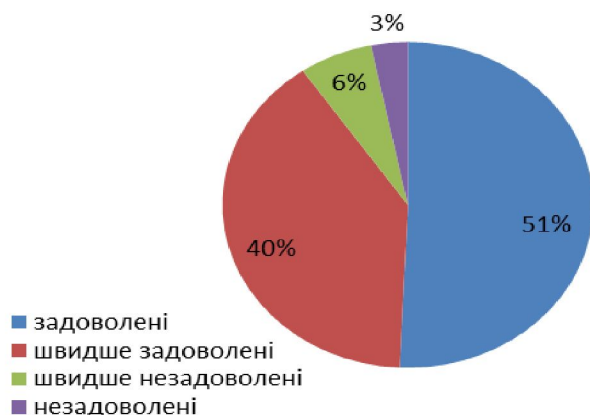


Рис. 1. Зміст занять, %

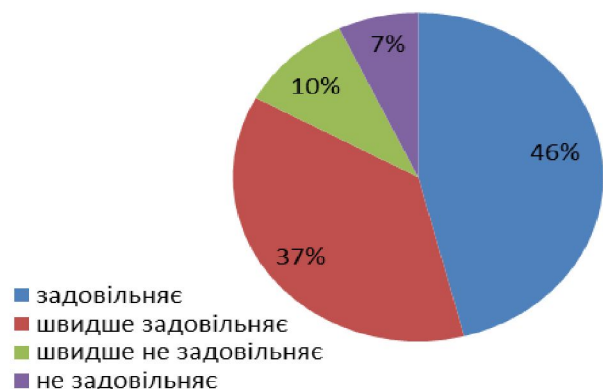


Рис. 2. Величина навантажень, %

Величина навантажень (рис. 2) задовольняє 46,0 % студентської молоді, 37,0 % – швидше задовольняє, 10,0 % – швидше не задовольняє, 7,0 % – не задовольняє.

Матеріальною базою (рис. 3) задоволено 41,0 % опитаних, 39,0 % – швидше, задоволені, 10,0 % – швидше, незадоволені, 10,0 % – незадоволені.

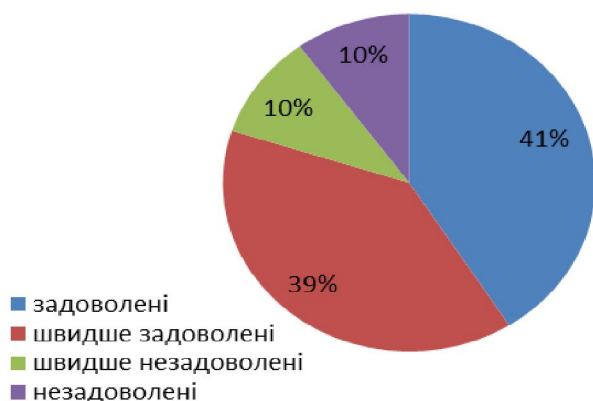


Рис. 3. Матеріальна база, %

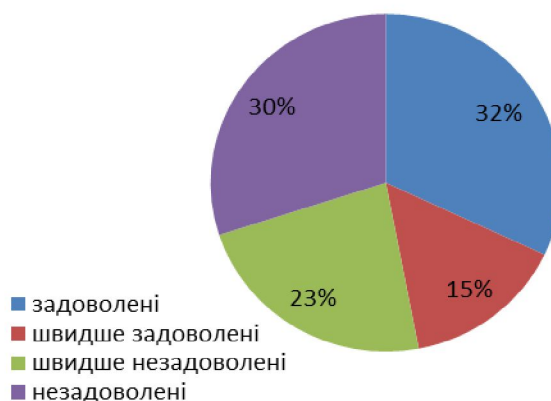


Рис. 4. Розклад занять, %

Розкладом занять (рис. 4) задоволено 32,0 % студентів, 15,0 % – швидше, задоволені, 23,0 % – швидше незадоволені, 30,0 % – незадоволені.

Висновки. З відповідей можна зробити висновок, що «задоволені» та «швидше задоволені» навчальною дисципліною «Фізичне виховання» студенти за такими параметрами: стосунки з викладачем та рівень викладання. Роль викладача була і залишається провідною у процесі навчання та виховання, прищеплення любові до предмету. До занять, величиною навантажень, матеріальною базою «задоволені» від 41 до 46 % опитаних і «швидше, задоволені» від 37,0 до 39,0 %. Розмах думок від «задоволений» до «невдоволений», виявлений за розкладом навчальних занять із фізичного виховання пояснюється тим, що воно не завжди зручне для студентів.

Таким чином, на основі результатів проведеного дослідження можна зробити висновок, що студенти Поліського національного університету правильно розуміють роль занять фізичним вихованням у зміцненні власного здоров'я. Стан здоров'я під час навчання в університеті у багатьох студентів із-за їх суб'єктивних відчуттів покращився. Задоволені навчальною дисципліною «Фізичне виховання» дівчата та юнаки, насамперед, добрими стосунками з викладачами, рівнем викладання. Можливості різних видів спорту у зміцненні здоров'я, корекції статури та постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, у самоствердженні дуже великі. При цьому здоров'я постає як провідний фактор, який визначає не лише гармонійний розвиток молоді людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності.

Література:

1. Житомирський ЛО. Болонський процес та проблеми закладів вищої освіти України у фізичному вихованні студентів. *У Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. 36. наук. пр.* Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2020:41-5.
2. Імас ЄВ. Рекомендації НАПН України «Здоров'яформувальна система фізичного виховання учнів та студентів: від консерватизму до інновацій». URL: <https://uni->



sport.edu.ua/content/informaciya-pro-provedennya-kruglogo-stola-
zdorovyaformuvalna-systema-fizychnogo-vyhovannya

3. Круцевич ТЮ, Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016;3:109-114.