

...и возлюбим; возлюбим и восхвалим. Вот то чем будем мы без конца! Ибо какая иная
...как не та, чтобы достигнуть Царства, которое не имеет конца (ККЦ 1720. Дуже цікаві
...на ККЦ К. Kupiec, *Zmartwychwstaniemy do zycia wiecznego*, s: *W Duchu I*
...*Kosciola Katolickiego w refleksji Uzyciu*. (ред. С. Noworolnik, М. Zajac), Тамув
...1997, с. 105-109). Людина буде включена в славу Господа Ісуса Христа та в Життя Святої Трійці.
...вершина любові і щастя перевищує всяке людське уявлення та розуміння.

I.M. РІПАК, О.Ю. БУБЕЛА

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлено ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою, їхню активність у самостійних заняттях фізичними вправами. З'ясовано, яким видам фізичних вправ надають перевагу студенти у самостійних заняттях, а також встановлено їхній рівень здоров'я.

В статті зображено отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой, их активность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Исследовано, каким видам физических упражнений предоставляют преимущество студенты в самостоятельных занятиях, а также установлен их уровень здоровья.

The attitude of students to the studies of physical culture, them active in independent studies of physical exercise described in this articles. The elucidate which kind of physical exercise give preference a studies in independent studies and also place of them level health.

Актуальність. Як вказується у Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я населення, особливо учнівської та студентської молоді [6].

На сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров’я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Це пов’язано із впровадженням нових технологій, інтенсифікацією навчання, що потребує нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів і призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Науковці [2, 7 та ін] стверджують, що навчання у вищому навчальному закладі – це важка напружена праця, яка характеризується значною фізичною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Тому з кожним роком збільшують вони, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних фізичних групах. У сучасній науковій і методичній літературі досить детально аналізуються причини погіршення здоров’я, розроблені шляхи його поліпшення. Проте, незважаючи на всі намагання, за останні роки стан здоров’я студентів не тільки не поліпшився, а навпаки – погіршився [1, 5].

Сучасному студенту весь час необхідно переборювати такі негативні явища як нервово-емоційну напругу, гіподинамію, пов’язану з комп’ютеризацією навчання, нездорову екологічну обстановку. Тому до здоров’я студентської молоді ставляться великі вимоги. Студентська молодь – це особлива соціальна група, об’єднана специфічними умовами навчання, праці, і життя. Зв’язок здоров’я студентів з основними глобальними процесами сучасної епохи висувають на перший план необхідність розробки системи заходів для його зміцнення. Разом з тим, молодь – майбутнє нашої країни, а майбутні фахівці з вищою освітою повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими [1, 4, 7].

Мета. Визначити рівень здоров’я студентів та їхнє ставлення до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Визначити ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою, їхню активність у самостійних заняттях фізичними вправами.

2. Встановити рівень здоров’я студентів вищих навчальних закладів.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи дослідження:**

- аналіз літературних джерел;
- соціологічні методи дослідження;
- самооцінка здоров’я студентів за методикою В.П. Войтенко;
- математико-статистична обробка даних.

Всього було опитано 100 студентів ВНЗ м. Львова: 50 студентів Львівського Національного університету ім. І.Франка і Академії ветеринарної медицини та 50 курсантів Львівського інституту державної безпеки.

В анкету було включено запитання, відповіді на яке дозволило з'ясувати активність студентів заняттях фізичними вправами. Встановлено, що самостійно тривалий час займається незначна кількість студентів (6%) і курсантів (14%) (рис. 1).

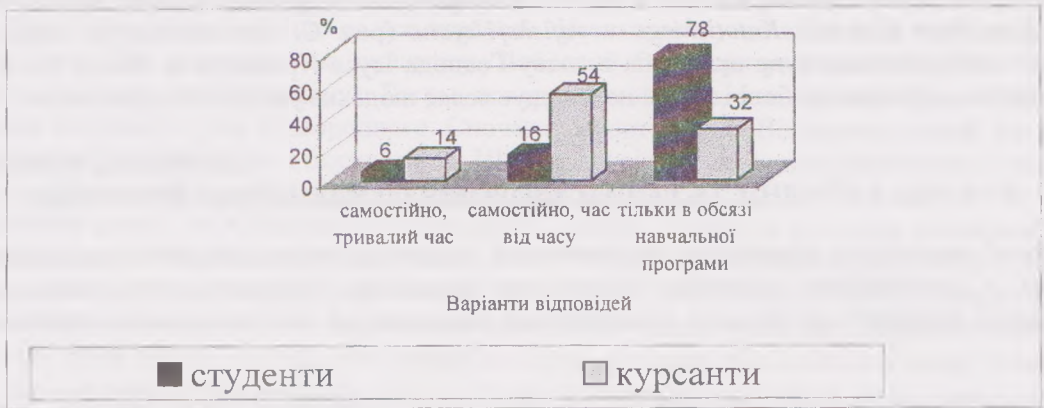


Рис. 1. Активність студентів у заняттях фізичними вправами (n = 100)

Необхідно зазначити, що значна частина студентів (78%) займається фізичними вправами тільки в обсязі навчальної програми, серед курсантів таких приблизно третина (32%), що свідчить про те, що активність студентів у самостійних заняттях є дуже низькою.

У результаті проведеного дослідження ми визначили, як часто студенти виконують ранкову гігієнічну гімнастику (рис. 2).

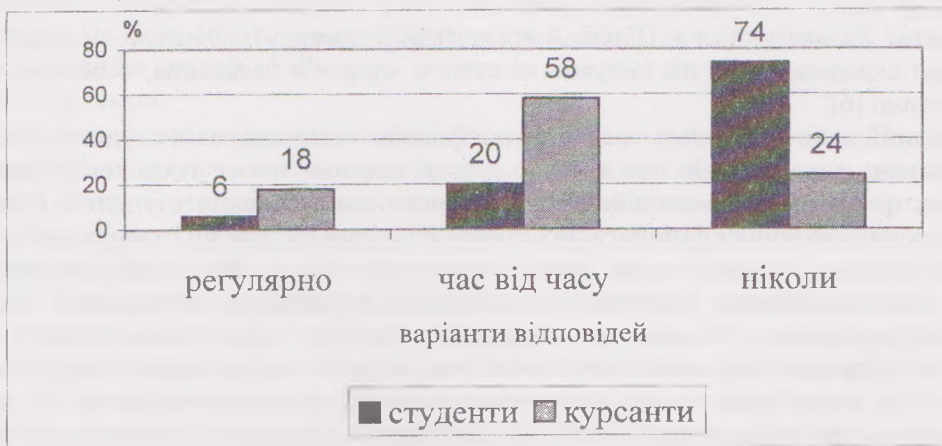


Рис. 2. Активність студентської молоді у виконанні ранкової гігієнічної гімнастики (n = 100)

Результати, наведені на рис. 2, свідчать, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 6% студентів і 18% курсантів. Необхідно відзначити, що ніколи не виконують ранкову гігієнічну гімнастику 74% студентів і 24% курсантів.

Студенти, які займаються фізичними вправами, надають перевагу таким їх видам (рис. 3).

Як свідчать дані, зображені на рис. 3, найбільше студенти і курсанти надають перевагу спортивним іграм (48% і 44% відповідно). Наступні рейтингові місця посідають такі види вправ, як атлетична гімнастика (надають перевагу 12% студентів і 10% курсантів), туризм (18% студентів і 8% курсантів) і плавання, якому надають перевагу 12% студентів і 10% курсантів.

У проведеному дослідженні нами визначався стан здоров'я студентів за науково-обґрунтованою методикою В.П. Войтенко [3].

Так, встановлено, що незначна кількість студентів і курсантів мають ідеальний рівень здоров'я (4% і 16% відповідно) (рис. 4).

Посередній рівень здоров'я мають приблизно половина студентів (46%) і курсантів (48%). Необхідно зазначити, що задовільний рівень здоров'я мають 38% студентів і значно менша кількість курсантів (8%). Незадовільного рівня здоров'я не було встановлено у жодного із досліджуваних студентів.

Результати опитування студентів показали, що у студентів рухова активність є невисокою. Тому необхідно шукати засоби і методи для збільшення рухової активності у студентів, формувати у них

студентів з незначною потребою у систематичних заняттях фізичними вправами. Більшість студентів нехтує фізичними, особливо вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи. Заняття фізичними вправами мають стати щоденною потребою кожного студента. Це сприятиме підвищенню рівня рухової активності, зняттю емоційного і психічного навантаження, підвищенню рухової продуктивності та забезпеченню високого рівня здоров'я.



Рис. 3. Види фізичних вправ, яким студенти вищих навчальних закладів надають перевагу (n = 100)

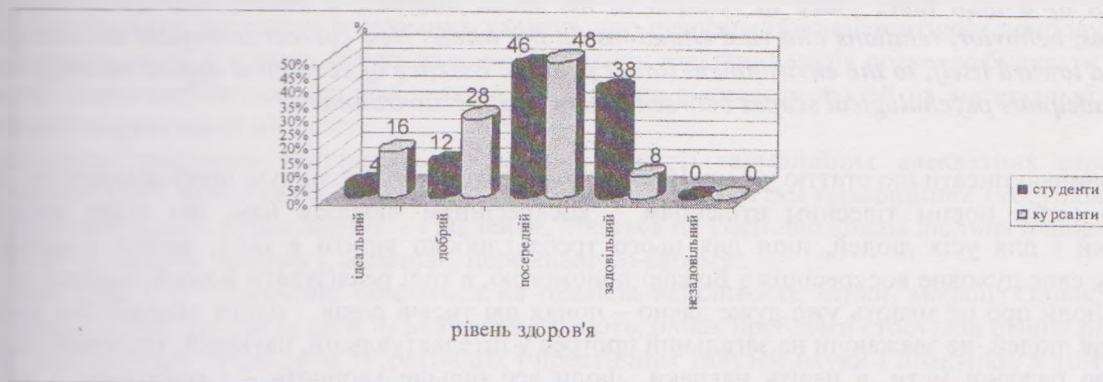


Рис. 4. Рівень здоров'я студентів вищих навчальних закладів (n = 100)

n = 100)

у гімнастичних вправах ранковий заряд (рис. 3). Заняття переважно в спортзалі, де надають перевагу різноманітним видам вправ, якими користуються студенти і курсанти. Найбільш ретельно тренувані курсанти, які мають вищий рівень здоров'я. Більшість студентів (48%) мають середній рівень здоров'я, що свідчить про незначну кількість фізичних вправ, які виконують студенти щоденно. Тому необхідно впровадити у навчальний процес фізичні вправи, які сприятимуть підвищенню рівня рухової активності, зняттю емоційного і психічного навантаження, підвищенню рухової продуктивності та забезпеченню високого рівня здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

Бондар І. Психофізіологічні особливості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості // Здоров'я, фізкультура і спорт: Молодіжний науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1997. – № 1. – С. 13-21.

Бондар І. П. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.

Зайченко В. П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.

Зайченко В. І. Вплив занять фізичним вихованням на стан рухової активності та фізичного розвитку студентів в залежності від кліматичних умов // Мат. 2-ї регіон. наук.-практ. конф.: Роль фізкультури в здоровому способі життя. – Львів, 1991. – Ч. 2. – С. 4-5.

Зайченко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.

Цілювач комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 44 с.

Чепуров А. В., Прошляков В. Д., Мацук М. Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с комплексным здоровьем: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.