

УДК 7. 072. 2 : 008.12 – 057. 87

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Лідія ЩУР

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті наводяться результати аналізу проблеми формування здорового способу життя студентів. Вивчено ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя. Виявлено, що вони схильні до індивідуальної професійної діяльності в різні періоди доби та здебільшого не налаштовані на дотримання здорового способу життя. Обґрунтовано потребу програмного підходу до формування здорового способу життя. Програма, зокрема, повинна поєднувати навчальні та самостійні фізкультурні заняття.

Ключові слова: студенти мистецьких спеціальностей, здоровий спосіб життя, система фізичного виховання.

Актуальність проблеми. Викликає занепокоєння зростання статистичних показників захворювань населення України, зокрема студентської молоді (О. Д. Дубогай, 1999; В. Г. Личко, Т. М. Слободянюк, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2008 та ін.). Щорічно збільшується кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (В. І. Завадський, 1999; І. В. Сидорко, В. Н. Тихонова, Г. С. Чеснокова, 2002; И. Друзяка, Ю. Котляр, 2002; О. М. Мартинів, 2005 та ін.). З'являються нові хвороби, омолоджуються старі, що повинно спонукати молоде покоління до активізації здорового способу життя [1, 3, 6, 7, 8].

Доведено, що однією із причин наявності відхилень у стані здоров'я студентської молоді є недостатня рухова активність (В. С. Язловецький, 1991; Р. З. Поташнюк, 1997; Б. М. Шиян, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2008 та ін.) Навчальні заняття не забезпечують необхідний для студентів обсяг рухової активності. Окрім того, мали би бути кращими організація та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах [2, 4, 5, 9].

Слід зазначити, що не всі вищі навчальні заклади України забезпечені гідними спортивно-оздоровчими базами для повноцінних занять фізичною культурою та спортом. До того ж трапляється негативне ставлення студентів до занять фізичним вихованням. Незважаючи на перехід до кредитно-модульної системи навчання, форми проведення та поєднання навчальних і самостійних занять фізичним вихованням залишилися колишніми. Правильне поєднання цих форм навчання зможе розвивати не лише фізичні якості та здібності, але й творче мислення студента. Особливого значення це набуває для студентів мистецьких спеціальностей, які схильні до професійної діяльності в різні періоди доби.

Упродовж останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (В. П. Краснов, 2000; А. В. Домашенко, 2003; Т. Ю. Круцевич 2003 та ін.). Але недостатньо вивчено питання про вплив різних видів занять фізичним вихованням на формування здорового способу життя студентів спеціальності “Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво”, яка містить спеціалізації: художня кераміка, художнє скло, художні вироби з металу, монументальна скульптура, реставрація творів мистецтва та інші.

У зв'язку з цим, актуальним є удосконалення процесу формування здорового способу життя майбутніх фахівців творчих (мистецьких) спеціальностей як вагомого чинника поліпшення результатів їх професійної діяльності.

Мета дослідження – встановити фактори впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей.

Завдання:

1. Виявити основні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді.

2. Вивчити ставлення студентів мистецьких спеціальностей до здорового способу життя та особливості їх самоорганізації.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової літератури, документальний метод, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 93 студенти I-го курсу спеціальності “образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво” Львівської національної академії мистецтв, серед яких 80 дівчат та 13 юнаків. Ми розробили та запропонували респондентам анкету питаннями відкрито-закритого типу.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування виявило, що більшість студентів (98 %) вважають організовану рухову активність потрібною для здоров'я та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворіють. Водночас 50% респондентів вважають: щоби бути здоровим, достатньо не курити та не вживати алкогольних напоїв і наркотиків. Окрім того, 45,5 % студентів вважають, що для збереження здоров'я слід також дотримуватися дієти, робити ранкову гімнастику, намагатися частіше бути на свіжому повітрі, займатися спортом (бігом, танцями, плаванням, спортивними іграми).

Разом з тим 70% студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі із середнім рівнем знань про здоровий спосіб життя. Водночас 78 % опитаних вважають, що нічого не змінилося в поінформованості про здоровий спосіб життя за перший курс навчання.

Навчальним предметом, який поповнює базу знань про здоровий спосіб життя, 35 % студентів назвали “Основи безпеки життєдіяльності”, 26 % опитаних відзначили як такий предмет фізичне виховання. Окрім того, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях із фізичного виховання як середній, 16 % – як високий, 11,8% – як низький, а у 5,3 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній (рис. 1).

Слід зазначити, що 97,8 % опитаних знають свої ваго-зростові дані. Але звертає на себе увагу необізнаність респондентів щодо свого артеріального тиску (тільки 16 % студентів відповіли позитивно).

Намагаються дотримуватися режиму харчування 58 % опитаних, а майже 26 % респондентів відповіли, що взагалі не слідкують за своїм харчуванням. Одночасно 30 % опитаних зізналися, що мають шкідливі звички, а саме: курять, вживають алкогольні напої.

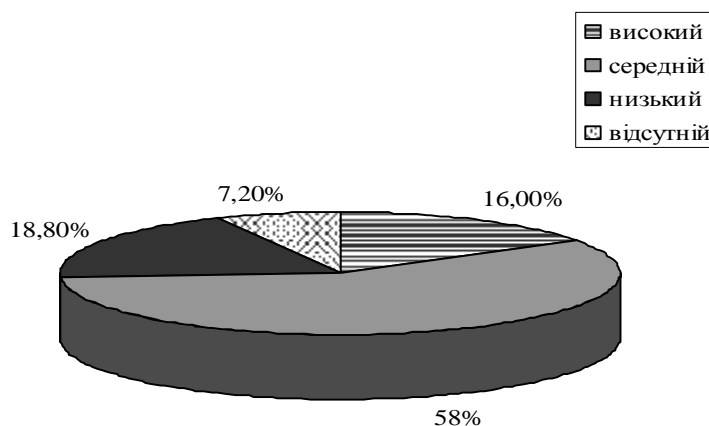


Рис.1. Рівень зацікавленості студентів у навчальних заняттях фізичним вихованням

На запитання “Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?” 72 % студентів визначили його як середній; 21,5 % – назвали його низьким і тільки 5,4 % опитаних визначили свій фізичний стан як високий (рис. 2).

Виявилося, що основним мотивом, який спонукає студентів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання, є “отримання залікової оцінки” (62,3 %). Решта – 38 % студентів, назвали такі основні мотиви відвідування занять з фізичного виховання: зміцнення та

збереження здоров'я, зняття втоми, поліпшення настрою, формування гарної статури, підвищення працездатності, активізація розумової діяльності.

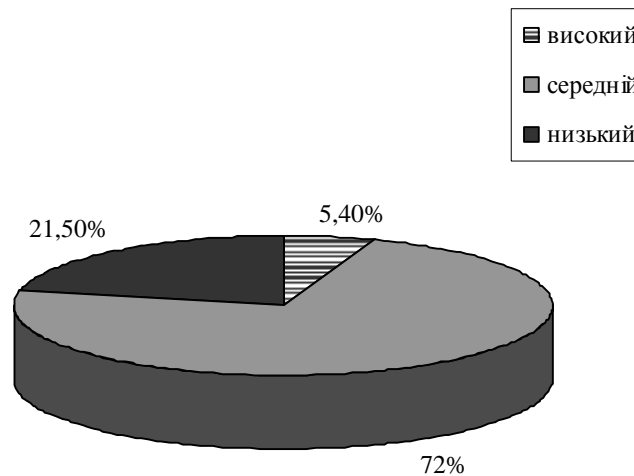


Рис.2. Самооцінка студентів рівня фізичного стану

Варто зазначити, що окрім занять фізичним вихованням за розкладом, 36,5 % студентів відповіли, що займаються оздоровчим бігом, плаванням, атлетичною гімнастикою; майже 26 % – оздоровчим фітнесом; 22,5 % опитаних віддають перевагу танцям; 7,5 % студентів ходять у походи, займаються спортивними іграми (футбол, волейбол, настільний теніс) (рис. 3).

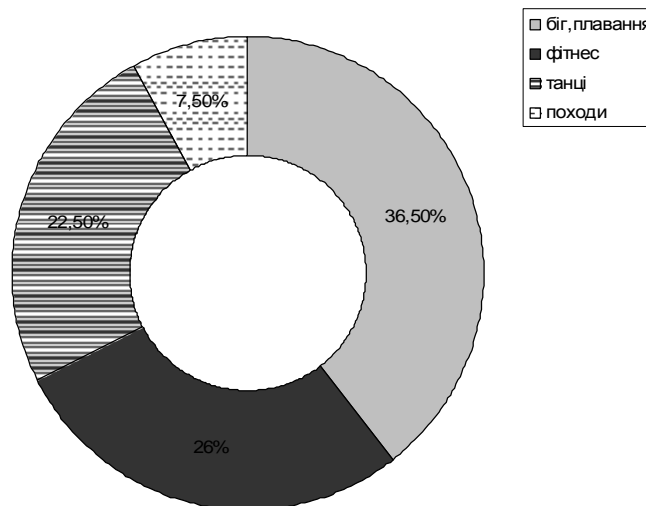


Рис.3. Види рухової активності студентів у вільний від навчання час

Не займаються ніякими видами рухової активності близько 6,5 % студентів. Більше 8-ми годин на тиждень названим заняттям приділяють 13,9 % респондентів; інші – 86 % – від 30 хв до 3-х годин. Нажаль, ніхто із опитаних не займається загартуванням.

Однією із особливостей навчання більшості студентів мистецьких спеціальностей є їх довузівська спеціалізація та довготривале перебування в "робочій позі", яка призводить до змін та відхилень в опорно-руховому апараті. Тому ми хотіли з'ясувати, чи втомлюються респонденти під час практичних занять своєї спеціалізації, а також, чи використовують окремі форми фізкультурно-оздоровчих занять. Кількість студентів, які відчувають втому на практичних (мистецьких) заняттях, становила більше ніж 25 %. Разом з тим 68,8 % застосовують під час практичних занять своєї спеціальності фізкультпаузи, рухові перерви, масажні рухи, роз-

тяжку. Така зміна діяльності забезпечує активний відпочинок, дає можливість плідно працювати тривалий час.

Також важливим було з'ясувати, в який період доби наші респонденти приділяють більше часу своїй мистецькій (творчій) діяльності. Так, у 67,7 % опитаних, творча діяльність припадає на пізній вечір (20.00 – 24.00 год) та ніч (24.00 – 4.00 год). Водночас 69,8 % студентів свій вільний час проводять працюючи за комп'ютером, виконуючи мистецькі (творчі) завдання; 16,2 % опитаних їздять на велосипеді, прогулюються в парку, займаються спортивними іграми; 11,8 % студентів відвідують культурні заходи, ходять у походи, читають; пасивно відпочивають лише 2 % респондентів.

Як показало опитування – незначний внесок до формування прихильності молоді до здорового способу життя робить Інтернет – 8,6 % відповідей; більшість опитаних (70 %) дізнаються про користь фізкультурно-оздоровчих занять із засобів масової інформації (телерадіо, журналів, газет) і лише 20,4 % студентів – із лекцій предмета фізичне виховання.

Висновки.

1. Сучасна система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів недостатньо сприяє формуванню потреби піклуватися про своє здоров'я.

2. Слід здійснювати пошук науково обґрунтованих шляхів щодо вдосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

3. Виявлено, що у 67,7 % студентів творча діяльність припадає на пізній вечір (20.00 – 24.00 год) та ніч (24.00 – 4.00 год.). Водночас 69,8 % респондентів свій вільний час проводять працюючи за комп'ютером.

4. З'ясовано, що 68,8 % студентів мистецьких спеціальностей використовують окремі форми фізкультурно-оздоровчих занять під час практичних занять своєї спеціальності, зокрема: фізкультпаузи, рухові перерви, масажні рухи, розтяжку. Загалом, лише 25 % опитаних відчують втому на цих заняттях.

5. Доцільно активізувати зусилля науковців для формування програм здорового способу життя. Особливого значення це набуває для студентів мистецьких спеціальностей, які схильні до індивідуальної професійної діяльності, і як виявили наші дослідження, недостатньо скеровані на дотримання здорового способу життя.

Перспективи подальших пошуків. Подальші дослідження будуть спрямовані на формування програми здорового способу життя для студентів мистецьких спеціальностей.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. -№ 6. – С. 55-58.

2. Гуменный В. С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов / В. С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Х. ХХПИ, 2002. – № 7. – С. 32-39.

3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд; Волинський національний університет ім. Л. Українки – Луцьк, 1998. – 16 с.

4. Дутчак М. В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 1999. – С. 158-162.

5. Жаліло Л. Проблеми валеологічної освіти в Україні / Л. Жаліло // Вісник Української академії державного управління при Президенті України. – 1999. – № 3. – С. 253-256.

6. Жуков В. Основні мотиваційні потреби студентів до гармонійного і фізичного розвитку / В. Жуков, В. Васько, О. Копилов // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К. 1998. – С. 42.

7. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Н. Завидівська – К., 2002. – 20 с.

8. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / Н. Н. Завидівська. – Л. : ЛДУФК. – 2009. – 119 с.

9. Двигательная активность – важное условие здорового способа жизни / Мотылянская Р. Е., Каплан Э. Я., Велитченко В. К., Артамонов В. Н. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Лидия ЩУР

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье освещены результаты анализа проблемы формирования здорового образа жизни студентов. Изучено отношение студентов художественных специальностей к здоровому образу жизни. Установлено, что для них характерна индивидуальная профессиональная деятельность в разное время суток и они не нацелены на ведение здорового образа жизни. Обоснована потребность программного подхода к формированию здорового образа жизни. Программа должна предусматривать объединение учебных и самостоятельных занятий физическим воспитанием.

Ключевые слова: студенты художественных специальностей, здоровый образ жизни, система физического воспитания.

ARTS STUDENTS ATTITUDE TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE

Lidiya SCHUR

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The problem of forming of healthy lifestyle of students is analysed in the article. The attitude of students of Arts towards the healthy lifestyle is studied. It is exposed, that they are inclined to the individual professional activity in different periods of day and are not directed on the sticking healthy lifestyle. It is offered the necessity of developing the program of healthy lifestyle that will connect educational and independent lessons.

Key words: students of art specialities, healthy lifestyle, the system of physical education.