

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Павлюк І. С.

Національний університет харчових технологій

Анотація. В статті проаналізовано стан здоров'я студентів студентської молоді. Рівень фізичної активності відносно навчального навантаження. Причини відсутності бажання до занять фізичним виховання. Доведений позитивний вплив фізичного виховання і спорту на молодий організм студентів.

Вступ. Проблема здоров'я населення країни обумовлена як різноманітністю демографічного складу сучасного суспільства, так і природою, напрямком, підходами, методами і засобами, труднощами формування активної позиції у населення для збереження свого здоров'я.

Здоров'я є фундаментальною частиною життя кожного. Стан нашого здоров'я залежить від виконання завдань, планів, вирішення основних життєвих процесів, подолання труднощів і перевантажень. На жаль, багато хто, в тому числі студенти, нехтують найпростішими нормами здорового способу життя [3].

Наразі здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших завдань суспільства та пріоритетів державної політики. Студенти вищих навчальних закладів мають високий ризик з точки зору проблем зі здоров'ям, через специфіку навчання в університеті [5].

Студентський спорт, з його багатим потенціалом, має прямий вплив на загальну культуру суспільства. Це робиться через соціалізацію особистості студента. Фізичне і духовне поліпшення особистості студента, його повноцінне і активне життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух спортивного суперництва, повага, ті людські цінності, які засновані на фізичному вихованні і студентському спорті [2].

Заняття спортом має важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. У цьому зацікавлені не лише окремі індивіди, але й держава загалом, оскільки від того, як студентська молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Від негативних наслідків страждає студентська молодь, в них відсутня фізична активність, що призводить до гіподинамії. Через недостатню рухову активність порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища. Що призводить до високої захворюваності в

осінньо-зимовий період [4]. Таким чином, здоров'я студентської молоді стає пріоритетним напрямком розвитку у закладах вищої освіти.

Метою дослідження було визначення стану здоров'я студентів, та рівня їх фізичної активності.

Завдання дослідження. Аналіз фізичної активності студентів підчас навчання у закладах вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне самовдосконалення студента, його дбайливе ставлення до свого тіла, до його краси, здоров'я його організму є досить важливим елементом фізичної культури.

На сьогоднішній день студентський спорт – це узагальнена категорія студентської діяльності у формі секційних занять або підготовки до змагань з метою досягнення високих спортивних результатів у обраному спорті.

Фізичне виховання у вищій освіті складне та багатофункціональне явище, яке має вплив не лише на формування особистості студентів, але і на розвиток професійних і життєво важливих якостей [1].

Проведене опитування серед студентів Національного університету харчових технологій показує, що спорт позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток молоді, але і на їх емоційний та духовний розвиток. Однак, було зазначено про відсутність вільного часу для відвідування секційних занять. Навчальний процес у закладі вищої освіти функціонує так, що студентська молодь майже не має вільного часу. Від загальної кількості студентів НУХТ 4997 студентів, лише 1560 студентів активно займаються спортом в різних секціях запропонованих на кафедрі фізичного виховання що становить 31% від загальної кількості студентів (рис.1).

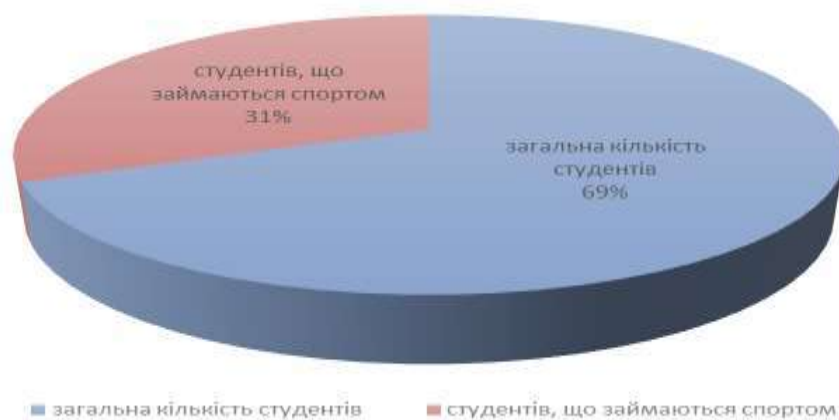


Рис. 1. Фізична активність студентів НУХТ

Проведений аналіз навчально-методичної літератури, довів, що пам'ять особливо в умовах нервово-емоційних перенавантажень, найкращою виявилася у людей з високим рівнем фізичної підготовленості.

Згідно даних опитування, 34% респондентів зазначило, що вони ведуть малорухливий спосіб життя, а для компенсації відсутність рухової активності, 6% студентів щодня роблять фізичну розминку, а 15% замінюють проїзд у громадському транспорті пішими прогулянками на свіжому повітрі. Основною причиною низьких фізичних навантажень, було зазначено - брак часу. Зазвичай, студенти які займаються фізичною культурою або спортом, мають чіткі лідерські якості, мають авторитет і комунікабельність. Вони активно проявляються в процесі тренувань і саме у них розвивається підвищена стресостійкість, певний режим дня, впевненість, а головне - підвищується рівень здоров'я [3].

За результатами опитування 62% студентів відчувають зниження працездатності, так як, учбовий день студента складається не лише з аудиторних занять, а і з самопідготовки, що загалом складає 7-9 годин, що є дуже багато. Через що студенти відчувають слабкість, втому, дратівливість, порушення сну, та уваги, що є симптомом хронічної втоми. Причинами хронічної втоми можуть бути емоційне перенавантаження, стрес, зміна активності, захворювання. Фізичний відпочинок дозволяє студентській молоді задовольнити потреби, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, а тож це раціональне використання вільного часу. Підчас досліджень було встановлено, що у більшості студентів низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі у фізкультурно-оздоровчих програмах. До причини, що заважають студентам НУХТ займатися фізичною активністю можна віднести (рис. 2).

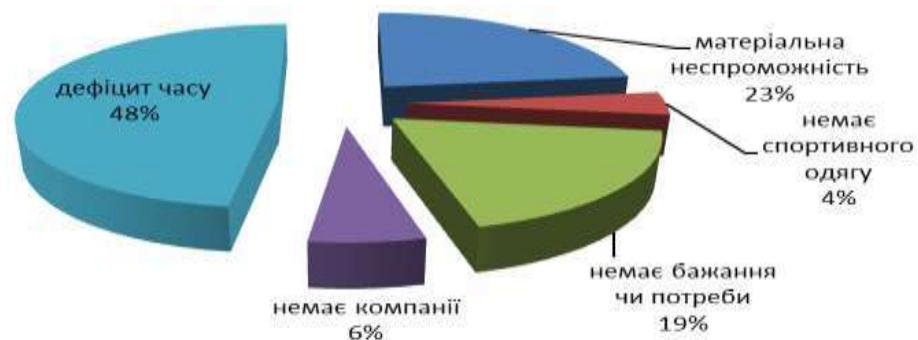


Рис. 2. Причини, які заважають займатися фізичною активністю

Більшість опитуваних студентів мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються.

В той же час студенти старших курсів, зазначили значні збільшення обсягів і змісту освітньої діяльності в університетах, що не дозволяють їм займатися в секціях після навчання, не кажучи вже про регулярні заняття додатковими видами спорту.

Активний відпочинок студентської молоді впливає на рівень інтелекту, обумовлений підвищеною працездатністю нервової системи і її стійкістю до різних навантажень. Оздоровлення та відпочинок в навчальному процесі НУХТ передбачає використання фізичної культури і спорту в колективній організації відпочинку, культурного дозвілля з метою відновлення і популяризації здоров'я.

Таким чином, фізична культура є складовою студентського дозвілля. Вона не тільки задовольняє природні потреби особистості, але також допомагає прибрати емоційного та психологічного стресу.

Висновки. Активний відпочинок є найкращим способом підвищення працездатності і відновлення сил студентів, важливим фактором у боротьбі з гіподинамією. До основних факторів, що чинять негативний вплив на здоров'я студентів НУХТ можна віднести великі інтелектуальні навантаження, порушення режиму дня та харчування, вплив шкідливих звичок, і недостатня рухова активність. Все вище зазначене підтверджує необхідність оптимізації діяльності в сфері здоров'я збереження та залучення студентів до занять фізичним вихованням і як наслідок до здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Сергейчик Н.А., Торба Т.Ф. Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства - выбор приоритетов : сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.-практ. конф. "Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA - 2012", Минск, 21-23 марта 2013 г. - Минск, 2013. - С.132-136.

2. Скрипник Л.П., Чепурда Г.М. Збірник наукових праць "Природа Західного Полісся та прилеглих територій". Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. №9. С.370-374

3. Сысоева, Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 419-420. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 20.01.2021).

4. Павлюк И., Долинина М., Организация здорового образа жизни студенческой молодежи. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей.* Выпуск 3 / под ред.. Л.Д. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 628 с.

5. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.research-journal.org>