

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ - ШЛЯХ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

У даній статті розглянуті питання побудови навчальних та поза навчальних занять з фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі, та їх вплив на студентську молодь. За результатами багаторічної, багатоступенєвої фізичної підготовки в системі національної освіти зроблений аналіз набутих знань, вмінь та навичок студентів які життєво необхідні у подальшій професійній діяльності висококваліфікованих спеціалістів. Розглянуті питання розвитку рухових якостей у студентської молоді, роль і місце рухового компоненту у професійній діяльності висококваліфікованих спеціалістів. Також показані шляхи формування професійної культури у сучасних молодих фахівців технічного профілю.

Ключові слова: освіта, рухові якості, культура, фізична підготовка, студентська молодь, професійна діяльність.

Гладощук А.Г. Двигательная активность студенческой молодежи – путь к профессиональному здоровью. В данной статье рассматриваются вопросы построения учебных и вне учебных занятий по физическому воспитанию в высшем техническом учебном заведении и их влияние на студенческую молодежь. Также показаны пути формирования профессиональной культуры у современных молодых высококвалифицированных специалистов технического профиля. Показано, что труд в современных условиях развития промышленности требует значительного повышения психических и физических возможностей человека.

Ключевые слова: образование, двигательные качества, культура, физическая подготовка, студенческая молодежь, профессиональная деятельность.

Gladoshchuk A.G. Student youth' physical activity – the way to professional health. In this article, the issues of composing educational and nonearning physical training lessons in a higher technical educational institution, as well as their influence on student youth, have been considered. Also, the ways of professional culture formation in modern young highly qualified specialists of technical profile have been shown. It has been shown that the labor in the present-day conditions of industry development demands substantial increase in mental and physical potentialities of a person. Purposeful physical training lessons, with the technique picked up correctly, help pupils, students, workers and specialists to increase considerably their professional efficiency, disease resistance, the level of development of a number of actual physical and psychological qualities and skills, to acquire knowledge, to form a habit of using physical culture and sport in practical purposes in production conditions, and all of that is done in rather short terms (within several months) and without any additional expenses. It has been proven that in a higher technical educational institution this task can and must be solved by professional and practical physical training. By means of professional and practical physical training, mental and volitional qualities are being cultivated and improved, knowledge and skills in production physical culture are being acquired, various sensor, intellectual, motional and volitional skills, that are professionally important, are being formed, high level of functioning and reliability of all main organs, systems, mental processes of a human body is being ensured.

Key words: education, motional qualities, culture, physical training, student youth, professional activity.

Аналіз досліджень та публікацій. З самих перших дитячих років рухова активність починає виконувати роль своєрідного регулятора росту й розвитку людського організму. Вона є необхідною умовою для становлення і вдосконалення людини і як біологічної істоти, і як соціального суб'єкта, і як особистості. Однак органічна, природна потреба в руховій активності може лише поступово перетворюватися на свідому потребу займатися фізичними вправами. Саме так виникає спеціально організована рухова активність, яка реалізується за допомогою засобів фізичної культури. В такому разі, біологічний і генетичний чинники рухової активності переходять у соціальні. Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини знайти своє місце і можливості самореалізації у новому глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складову людини. Загальна спрямованість на гармонійних розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій у професійно-виробничий діяльності та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність. У дослідженнях сучасних науковців (Б.М. Шиян [10]; В.Г. Ареф'єв [1]; М.Я. Віленський [2]; В.Л. Волков [3]; Р. Т. Раєвський, [7]; С.М. Канішевський [7] та інші) відзначається, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді має безпосереднє відношення не тільки до сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, але й до сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях промисловості та підприємницької діяльності. Вона має прямий зв'язок зі скороченням часу відведеного на адаптацію організму робітників до конкретних видів праці й вирішенню глобальної проблеми підвищення ефективності використання трудових ресурсів. Вітчизняні провідні науковці, такі як Б.М. Шиян (2009), В.Г. Ареф'єв (2010), В.Л. Волков (2008), вважають, що система вищої професійної освіти покликана забезпечити умови для «виращування» фахівців нової формації і в своїх роботах завдання фізичного виховання умовно об'єднують у три основні групи: освітні, оздоровчі і виховні. Б.М. Шиян визначає освітні завдання як обслуговуючі щодо оздоровчих та виховних в контексті спрямування їх реалізації на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами для впливу на фізичну і духовну сферу людини [10, с.61]. В.Г. Ареф'єв окреслює бачення освітніх завдань як оволодіння руховими вміннями і навичками, які гарантують безпечну життєдіяльність людини; освоєння знань з фізичної культури та навчання застосовувати їх у повсякденному житті з метою самовдосконалення. Оздоровчі завдання вбачаються у підвищенні функціональних можливостей організму через вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей; сприяння гармонійному фізичному розвитку, формуванню правильної постави; зміцненню та збереженню здоров'я через посилення опірних можливостей організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Виховні завдання фізичного виховання спрямовані на формування стійкого інтересу та потреби до систематичних занять фізичними вправами; вихованні моральних та вольових якостей; сприянні розумовому

розвитку; прищепленні естетичного смаку та любові до праці [1, с. 9–11]. На підставі аналізу робіт Б.А. Ашмаріна (1990), В.І. Григор'єва і Н.А. Третьякова (2003), Ю.І. Євсєєва (2002) доктор педагогічних наук Волков В.Л. виділяє одним з головних завдань сучасної освіти в галузі фізичного виховання розвиток фізичних здібностей засобами загальної, спеціальної спортивної та професійно-прикладної фізичної підготовки. При цьому гостро підкреслює актуальність розв'язання виховних, освітніх та оздоровчих завдань через виховання усвідомленої необхідності у здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні; формування у студента системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок у галузі фізичної культури [3, с.17]. Відомий вчений П. Ф. Лесгафт ще наприкінці XIX століття у своїх роботах окреслив серед вимог до професійної освіти необхідність навчити людину керувати власним тілом на рівні із розумовим вихованням. Ґрунтується ця думка на розумінні того, що особистісні психічні якості, здібності особистості, риси вдачі тощо не лише проявляються, але і формуються в процесі власної діяльності. За допомогою діяльності людина «знайомиться з навколишнім світом, їм же привчається до діяльності, а за допомогою міркування сходить з ґрунту імітації і починає самостійно проявлятися, відповідно до індивідуальних якостей та здібностей» [4, с. 436].

Мета роботи. Обґрунтувати значення та методологію розвитку рухових якостей в системі соціальних та професійних вимог до висококваліфікованого спеціаліста технічного профілю.

Для досягнення мети дослідження були поставлені відповідні **задачі**:

1.Визначити основні вимоги до загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентів, які навчаються в вищому технічному навчальному закладі.

2.Підібрати систему засобів для програми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та реалізації цих вимог у процесі навчальних та самостійних занять фізичним вихованням студентів.

3.Експериментально перевірити й оцінити ефективність розробленої програми.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентської молоді та висококваліфікованих спеціалістів.

Отримані результати дослідження та їх обговорення. Через те що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини, вона визнається одним із об'єктивних показників функціонального стану людського організму. Вона не тільки виступає важливим чинником збереження високої працездатності, не тільки є засобом рухової функції, але й має загальнобіологічне значення: в цьому контексті оптимізація рухової активності сприяє більш повній реалізації генетичної програми, збільшенню енергетичного потенціалу людини, функціональних ресурсів організму, тривалості життя. На сучасному етапі розвитку технічної освіти Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ визначив ряд узагальнених завдань підготовки фахівців. Серед них, зокрема, гуманітарна підготовка, самопізнання та саморозвиток професіоналізму, здібностей до самостійного мислення, готовність до конкурентної боротьби, формування духовності, моральності, естетичних ідеалів та смаків, індивідуальної та професійної психофізичної культури [9, с. 35]. Під час проведення нашого дослідження було доведено, що рухова дія поряд з моторно-виконавчими механізмами включає пізнавальні, проектно-значущі й емоційно-оціночні компоненти. Під час виконання рухової дії відображаються не тільки об'єктивні обставини (відносини й зв'язки в реальній дійсності), але й суб'єктивне, ціннісно-значущі відношення до цієї діяльності. У результаті багаторазового застосування тих самих вправ формуються динамічні стереотипи, що сприяють стандартизації вправ. Процес оволодіння професією – це окремий випадок пристосування організму до нових умов, при яких актуалізуються універсальні функції головного мозку – передбачення й мобілізації функціональної системи. При цьому, функціональна система мобілізується вже під час теоретичного ознайомлення із працею [6, с. 22].

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів не повинна обмежитися до рівня вузької спеціалізації, а, навпаки, повинна мати широку професійну основу й будуватися з урахуванням далекої перспективи роботи майбутнього фахівця. Для готовності до дії необхідні знання, уміння, навички, налаштованість і рішучість здійснити ці дії. Готовність до певного виду діяльності передбачає наявність певних мотивів та здібностей. Необхідно пам'ятати, що це комплексний показник, якість якого багато в чому визначається результатом всебічного розвитку особистості.

В концептуальному плані, під час нашого дослідження, при розробці моделі фізичного виховання, яка на нашу думку повинна сприяти не тільки розвитку рухових якостей а й саморозвитку культури здоров'я студентської молоді, ми спиралися на наступні методологічні принципи:

– форма організації процесу фізичного виховання студентів повинна забезпечувати якомога більше можливостей для оволодіння кожним із них цінностей фізичної культури та спорту у відповідності з індивідуальними задатками, здібностями, особистісними установками, потребами, зацікавленостями, рівнем фізичного розвитку та підготовки;

– в процесі фізичного виховання обов'язково мають використовуватися сучасні технології спортивного, кондиційного та оздоровчого тренування студентів, що здійснюється в тісній єдності з їх моторним навчанням;

– провідним напрямком в організації фізичного виховання має бути об'єднання у навчально-тренувальні групи студентів відносно єдиних інтересів, потреб, уподобань, рівню фізичної підготовленості, типологічним особливостям, морфо функціональному статусу та ступеню біологічної зрілості.

При розробці організаційно-методичних умов для розвитку рухових якостей студентів за напрямком професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного виховання використовувалися всі навчальні та поза навчальні форми занять. Навчальний процес з предмету фізичне виховання у Дніпродзержинському державному технічному університеті проводиться за такою системою: I-II курси (4 години на тиждень) – загальна фізична підготовка із складанням протягом навчального року практичних, теоретичних тестів та контрольних нормативів; III-IV курси (2 години на тиждень) – секційні заняття з обраного виду спорту (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, атлетична гімнастика, спортивна аеробіка, шашки та шахи). Психолого-педагогічне дослідження проводилось в три етапи. На I етапі (перший курс) ставилися такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); отримання практичних показників з ЗФП (контрольні нормативи та тести). На II етапі (другий та третій курси): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. На другому етапі нашого дослідження, була розроблена комплексна програма тренувальних впливів, спрямованих на забезпечення високої загальної працездатності й

витривалості, формування теплової стійкості організму, поліпшення функцій центральної нервової системи, дихального апарату, розвиток сили й статичної витривалості основних м'язових груп; загальної спритності, координації рухів і високої енергетики. На III етапі (четвертий курс): отримання підсумкової інформації про рівень розвитку рухових якостей та професійно-прикладної фізичної підготовленості. В нашому дослідженні приймали участь студенти Дніпродзержинського державного технічного університету. Для визначення мотиваційної складової діяльності студентів в сфері фізичної культури, пошуку шляхів та засобів розвитку рухової активності студентської молоді нами була розроблена анкета, яка складалась із 25 запитань. В анкетному опитуванні прийняло участь 350 респондентів (студенти I курсу). За результатами анкетування можна стверджувати, що студенти мають бажання займатися різними видами рухової активності (див. рисунок 1). Для виявлення рівня фізичної підготовленості студентів використовувались обов'язкові тести за програмою «Фізичне виховання»: біг 100 м; підтягування на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи; вправи на гнучкість; 5-хвилинний біг. За результатами складених тестів відзначається загальна незадовільна оцінка в 5-хвилинному бігу та у складанні тесту на гнучкість. На нашу думку це говорить про низький рівень загальної фізичної підготовленості студентської молоді, що дає підстави стверджувати про низький рівень соматичного здоров'я. Під час навчання студентів у вищому навчальному закладі, виконуючи затверджену «Робочу навчальну програму» та приймаючи активну участь у різних видах рухової активності спостерігається певне зростання рівня фізичної підготовленості. Відстежуючи динаміку участі студентської молоді в різних видах рухової активності, рівень активності до самостійних занять фізичними вправами, можна стверджувати, що з I по II курси спостерігається поступове зростання, на III курсі темпи зростання уповільнюються і знаходяться майже на рівні II курсу.

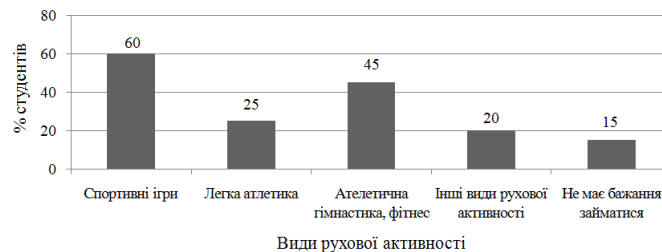


Рисунок 1. Готовність студентської молоді до занять певним видом рухової активності, %

Маємо звернути увагу на те, що існує негативна тенденція до зниження рівня рухової активності у студентської молоді починаючи з III курсу. Тривожність такої антидинаміки викликає те, що рівень рухової активності у випускників вишів іноді на рівні, а то і нижче рівня першокурсників (див. рисунок 2). Цей факт має стати одним із тих, на які необхідно звертати увагу у виховному процесі при формуванні мотиваційної складової до занять фізичними вправами.

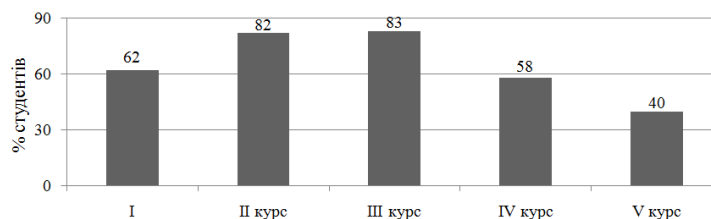


Рисунок 2. Динаміка участі студентської молоді в різних видах рухової активності відповідно до курсу навчання, %

Велике занепокоєння викликає і той факт, що під час навчання у вищому навчальному закладі поступово зростає кількість студентів, які не займаються фізичною культурою. За даними дослідження серед випускників цей відсоток складає більше половини: I курс – 21%, II курс – 16%, III курс – 16%; IV курс – 32%, V курс – 54% студентів.

Аналіз відповідей студентів II курсу показує, що значно впливає на рівень фізкультурно-спортивної активності та розвитку рухової активності студентської молоді наступні фактори: бажання покращити власну фізичну (рухову) підготовленість – 54%; необхідність оптимізувати власну вагу, покращити фігуру – 42%; необхідність отримати залік з фізичного виховання – 38%; можливість зняти втому, підняти рівень професійної підготовленості – 32%; за ради власного задоволення – 18%.

ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки нашого дослідження можна сказати наступне. Нами були визначені основні вимоги до розвитку рухових якостей та загальної фізичної підготовленості, які висуває професійна діяльність висококваліфікованого спеціаліста. Розроблена та запропонована студентам на заняттях з фізичного виховання система засобів для реалізації програми підготовки висококваліфікованих фахівців. Експериментально перевірено і дана оцінка запропонованим методам формування фізичної культури та розвитку рухових якостей студентської молоді, направлених на оволодіння практичними навичками які необхідні у подальшій професійній діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического виховання: [підруч.] / В.Г. Арефьев. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
- 2.Виленский М.Г. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, М. Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.

3. Волков В.Л. Теорія і методика фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Вид-во Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Лесгафт П. Ф. Главные труды с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина, А. Т. Марьяновича / П. Ф. Лесгафт. – СПб. : Печатный двор, 2006. – 720 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Menshikov V.M. Professionalno-prikladnaia fizicheskaia kultura uchashiisya molodiozhi kak predmet teoreticheskogo issledovaniia / V. M. Menshikov // Aktualni problemy profesiino-prikladnoi fizychnoi pidgotovky – 2011. – № 1(2). – С. 20–23.
7. Romanovskii A. G. Duhovnaia sostavliaiushaia kak osnovnoi factor formirovaniia natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheskoi elity / A. G. Romanovskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnyimi systemami. – 2009. – № 2. – С. 15–20.
8. Tovazhnianskii L. Nova paradygma inzhenernoi osvity i pidgotovka natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheskoi elity / L.L. Tovazhnianskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnyimi systemami. – 2002. – № 2. – С. 35.
9. Shsiyan B.M. Teoria i metodika fizychnogo vykhovannia shkoliariv: pidruch. dlia stud. vich. navch. zakl. fiz. Vykhovannia i sportu [Ch.1] / B.M. Shsiyan. – Ternopil: Navchalna kniga. 2004. – 272 с.

УДК [378.016 : 796 - 056.22]

**Грибок Н. М., Слімаковський О. В., Волошин О. О., Малетич Н. Б.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

“НОЗОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ” СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

В статті здійснено аналіз актів медичного обстеження студентів ДДПУ імені Івана Франка. Основна увага зосереджена на визначенні структури поширеності захворювань серед студентської молоді за всіма класами хвороб. Подаються результати захворюваності студентів з першого по п'ятий курси.

Ключові слова: студенти спеціальної медичної групи, нозологія, захворюваність.

Грибок Н. Н., Слімаковський О. В., Волошин О. А., Малетич Н. Б. "Нозологический портрет" студентов специальной медицинской группы. В статье осуществлен анализ актов медицинского обследования студентов ДГПУ имени Ивана Франко. Основное внимание сосредоточено на определении структуры распространенности заболеваний среди студенческой молодежи по всем классам болезней. Представлены результаты заболеваемости студентов с первого по пятый курсы.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, нозология, заболеваемость.

Grybok Nina, Slymakovskyi Oleh, Voloshin Oleg, Maletych Nadia. "Nosological portrait" of students of special medical group. In the article it's made the analysis of the acts of the medical examination of students of Drohobych state pedagogical university named after Ivan Franko. Numerous data indicate that in recent years has dramatically decreased the level of health school graduates, which annually join the ranks of the student youth. Every year in higher education institutions come from 30 to 50% of the students who for health reasons are sent in special medical groups. The problem is complicated by the fact that almost 60 % of them have diseases of two or even three systems of the body simultaneously, that, in its turn, can lead to the loss of future opportunities to work on the chosen specialty. Main attention is focuses on identifying of patterns in the prevalence of diseases among student youth in all disease classes. Because according to the Ministry of protection health of Ukraine in the structure of disease prevalence on disease classes among students today, first place is occupied by diseases of the circulatory system – 29,7 %, second place – respiratory diseases – 19,9 %, and in third place diseases of the digestive system – 9,7 %, the fourth – diseases of the musculoskeletal system – 5,6 %. In dynamics over the last five years one can observe a tendency of growth of most classes of diseases among students. Thus, in comparison with the previous year, the overall incidence has increased by 1,2 %, diseases of the circulatory system – 3%, diseases of the digestive system – by 2,2 %, diseases of the genitourinary system – 2,2 %. It is presents the results of the incidence of students from the first to fifth courses. Picture of the incidence of student youth is very similar in all courses. Among future professionals who have deviations in health state, dominate eye diseases (from 30 to 50 %). The second and the third place are occupied by diseases of the cardiovascular system (9 – 26 %) and musculoskeletal system (12 – 25 %), on the fourth – diseases of ENT organs (4 – 11 %).

Key words: students of task medical force, morbidity, nosology.

Вступ. У теперішній час численні дані свідчать про те, що за останні роки різко знизився рівень здоров'я випускників шкіл, які щорічно поповнюють ряди студентської молоді. Щорічно до вищих навчальних закладів вступають від 30 до 50 % студентів, яких за станом здоров'я направляють до спеціальних медичних груп [1, с. 3]. Ускладнюється проблема тим, що майже 60 % з них мають захворювання двох, а то й трьох систем організму одночасно, що, у свою чергу, може призвести до втрати можливості в майбутньому працювати за обраною спеціальністю [3, с. 4 – 6]. За даними наукових досліджень, кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та складає 24 – 50 % від загальної кількості відносно здорових студентів [4, с. 1]. А.В. Доронцев [2, с. 32] зазначає, що суттєво змінилася “нозологічна картина” студентів спеціальної медичної групи. Якщо в дев'яності роки домінували захворювання серцево-судинної (29,4 %), травної (28,1 %) та дихальної (15,0 %) систем, то в 2004 р в структурі захворювань даного контингенту студентів на перше місце вийшли порушення опорно рухового апарату (26,7 %), міопія різного ступеня (20,8 %), захворювання серцево-судинної (19,9 %) і травної (18,5 %) систем. На думку вченого це пов'язано з тим, що соціокультурна ситуація в країні характеризується економічними змінами в способі життя студентської молоді, загостренням соціальних проблем, психоемоційними напруженнями і стресами. Крім того, частина студентів веде “підричний” спосіб життя.