

педагогічною діяльністю (вирішення завдань фізичного виховання, формування фізичної культури населення), а також управлінською діяльністю (здійснення організації фізкультурно-спортивної діяльності, керування закладами фізкультурно-спортивного напрямку).

ВИСНОВКИ. Сучасному суспільству, що швидко розвивається, потрібні освічені, моральні, заповзятливі фахівці, які можуть самостійно приймати відповідальні рішення та прогнозувати їх можливі наслідки; здатні до співробітництва; мобільні, динамічні, конструктивні; такі, що мають розвинене почуття відповідальності за долю країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я // І. Д. Бех // Журн. АМН України. – 2001. – Т. 7. – № 3. – С. 487–494.
2. Про основні завдання вищим навчальним закладам на 2005 – 2006 навчальний рік // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки. – 2005. – №25, 26, 27. – 96с.
3. Закон України «Про освіту» // Освіта України. Нормативно – правові документи. – К.: Міленіум, 2001. – с.32.
4. Svatiev A. V. k. ped.n., dotsent, Bezkorovina L. V. . k. ped.n., dotsent. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Stattia: " Teoretychni aspekty pidhotovky maibutnih fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu do profesiinoi diialnosti u vyshchikh navchalnykh zakladakh". – 2009.
5. Sushchenko L.P. Profesiina pidhotovka maibutnih fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichniy aspekt) / Sushchenko L.P., Instytut pedahohiky i psykhohohii profesiinoi osvity APN Ukrainy ; Zaporizkyi derzh. un-t, 2003. – 442s.

УДК 796

Школа О. М., Штонда С. А.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

В статті розглядаються шляхи підвищення рухової активності студентів вищих гуманітарних навчальних закладів, розроблена певна система обов'язкових занять фізичним вихованням студентів у ВУЗі, що позитивно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані, а також на їх здоровому способу життя.

Ключові слова: вищий навчальний заклад, студенти, заняття, фізичне виховання, здоров'я, рухова активність.

Школа Е.Н., Штонда С.А. Влияние двигательной активности на здоровый способ жизни студентов ВНЗ.

В статье рассматриваются пути повышения двигательной активности студентов высших гуманитарных учебных заведений, разработана определенная система обязательных занятий физическим воспитанием студентов в ВУЗе, что положительно сказывается на их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии, а также на их здоровом образе жизни.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, занятия, физическое воспитание, здоровье, двигательная активность.

Shkola E.N., Stonda S.A. The influence of motor activity on the healthy way of life of students. This article discusses ways to increase motor activity of students in higher education institutions, developed a certain system of mandatory training of physical education students at the university, which has a positive effect on their physical development, physical preparedness and functional state, as well as their healthy lifestyle. Student youth indifferent to the content of mandatory physical education classes. The level of physical education in high school is not conducive to effective deficit reduction of motor activity students. Among most of the youth are not formed need to take care of their own health, not formed the motivation to exercise. This indicates a general need for development of new scientifically based ways to improve the organization of physical education in higher education. In the article the physical activity as part of a healthy lifestyle of students. During the teaching observation found that physical activity among students of various disciplines is not the same. Proved that students of various disciplines of higher education institution humanitarian choosing different types of physical activity. It is shown that the most popular among students are aerobics, swimming, football and table tennis. Proved that regular exercise classes varied in teaching in higher education or testing work students give the body extra margin, increasing resistance to a variety of environmental factors and prepare them for future career.

Key words: institution of higher education, students, classes, physical education, health, physical activity.

Постановка проблеми. В останні роки на фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Рівень організації фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї (А.І. Драчук, 2002; Т.Л. McKenzie, 2003; G.T. Lohman, K. Ring, K. Pfeiffer, S. Camhi, E. Arredondo, C. Pratt, R. Pate, S.L. Webber, 2008).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженнях багатьох науковців відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С.М. Канишевський, 2007; Т.В. Івчатова, 2011; І.І. Вржесневський, 2011; М. Kosma, R. Ellis, В. J.

Cardinal, J.J. Bauer, J.A. McCubbin, 2009; N. Sharoval, 2012). Встановлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі (І.Р. Боднар, 2000; А.І. Драчук, 2002). Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці (Д.М. Анікеев, 2012; В.А. Бароненко, 2003; М.Я. Віленський, А.Г. Горшков, 2007) стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я, недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами. Студентська молодь покладається на діяльність лікувальних закладів і нехтує ефективними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (А.І. Драчук, 2002; П.І. Євстратов, 2005) свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання не досить ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості більшості студентів до занять фізичними вправами. Це свідчить про загальну потребу у розробках нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ. Зазначене вище обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – визначити шляхи підвищення рухової активності студентів вищих гуманітарних навчальних закладів.

Завдання дослідження: Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо підвищення рухової активності студентів вищих гуманітарних навчальних закладів. Розробити порівняльну характеристику рухової активності студентів та студентів, які займаються спортом, за даними сучасних наукових і науково-методичних літературних джерел. Визначити фізичний стан студентів різних спеціальностей щодо занять фізичним вихованням в процесі навчання. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити технологію навчання фізичним вправам, що сприяють підвищенню рівня рухової активності студентів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих гуманітарних навчальних закладів.

Предмет дослідження – рухова активність як складова здорового способу життя студентів.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано у рамках «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» по темі 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001),

Методи досліджень: аналіз й узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів; опитування, анкетування; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В дослідженні брало участь 60 студентів різних спеціальностей: по 10 осіб з кожної спеціальності (фізичне виховання, соціальна педагогіка, дошкільне виховання, початкове навчання, іноземна філологія та музичне мистецтво). Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі (березень 2014 р.) відбувалося формування мети, завдань, предмета та об'єкта дослідження, вивчався стан питання щодо фізичної активності студентів, які навчаються у вищих гуманітарних навчальних закладах за даними літературних джерел і практичного досвіду. Це дало змогу теоретично обґрунтувати систему формування навичок здорового способу життя студентів.

На другому етапі (вересень 2014 р.-грудень 2014 р.) досліджувалася динаміка розвитку рухових якостей студентів різних спеціальностей. Для цього були проведені дослідження, в яких брали участь 60 студентів 1 курсу, які склали експериментальну групу. За час спостережень два рази протягом річного циклу проводилося контрольне тестування для визначення динаміки розвитку прогнозованих якостей студентів. Відносна стабільність результатів визначалася ранговим коефіцієнтом кореляцій між кількісними значеннями показників отриманих на етапах навчання студентів.

На третьому етапі (січень 2015 р.) проводилося теоретичне й практичне узагальнення результатів, а також систематизувалися показники всіх експериментів. Умови тестування були однаковими для всіх випробуваних. До експериментальної (другої підгрупи) ввійшли юні футболісти, що показали відносно низькі результати за швидкісно-силовими показниками. В обох підгрупах навчальні заняття з фізичного виховання проводилися у повний відповідності з планом експерименту. За обсягом і інтенсивністю навантажень вони були рівноцінними.

Педагогічне спостереження проводилося між факультетами: фізичного виховання, іноземної філології та музичного мистецтва, дошкільної та колекційної освіти, початкової освіти, соціальної педагогіки та інформатики. В ході педагогічного спостереження виявилось, що рухова активність у студентів різних спеціальностей не однакова. Також виявилось те, що різні факультети надають перевагу якомусь певному виду рухової діяльності. А саме: студенти з факультету іноземної філології і музичного мистецтва надають більшу перевагу гімнастиці та грі у волейбол, а інша рухова діяльність їх не цікавить; дошкільної і корекційної освіти – легка атлетика та баскетбол; початкової освіти – вправи на тренажерах; студенти з факультету фізичного виховання - майже всіма видами рухової активності.

Педагогічне тестування проводилося для визначення рівня рухової активності студентів. За основу бралися контрольні навчальні нормативи:

- швидкісних здібностей: біг на 100 метрів (хлопці та дівчата). В забігу брали участь два студенти, час визначався з точністю до 0,1 секунди.

- швидкісно-силових здібностей: стрибок в довжину з розбігу і з місця (хлопці та дівчата). З трьох спроб кращий результат йшов в залік, довжина визначалася в першому випадку в метрах, в другому - сантиметрах.

- координаційних здібностей: човниковий біг 4x9 метрів (хлопці та дівчата). Результат фіксувався з точністю до 0,1 секунди.

- силових здібностей: підтягування на високій (хлопці) і низькій (дівчата) перекладині. Результат визначався кількістю правильних виконань цієї вправи.

- гнучкості тулуба: нахил вперед з положення сидячи на підлозі (хлопці та дівчата). Відстань між п'ятами студента дорівнювала 20-30 см.

- витривалості: біг на 1000 м для хлопців та 500 м для дівчат. Для забігу студенти ділилися на хлопців та дівчат, час вимірювався з точністю до 0,1 секунди.

Нормативи проводилися в стандартних умовах спортивного залу та майданчику.

Педагогічний експеримент проводився протягом першого семестру і складався з двох частин: констатуючого й формуючого. У процесі констатуючого експерименту було визначено рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, виявлено форми рухової активності та спортивно-оздоровчі потреби студентів, а також була розроблена система занять фізичного виховання для підвищення рухової активності студентів з використанням різних засобів спортивної діяльності. Формуючий експеримент був спрямований на визначення ефективності розробленої системи щодо оптимізації рухової активності студентів вищого педагогічного навчального закладу різними засобами спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

Здійснивши аналіз науково-методичної літератури щодо впливу рухової активності на здоровий спосіб життя студентів вищих гуманітарних навчальних закладів було визначено, що для більшості людей, які закінчують ВНЗ, робота за фахом пов'язана зі значним зниженням рухової активності та фізичного навантаження. Навпаки, висока фізична активність і підвищення нервово-емоційного напруження у не тренованому організмі в умовах прискореного ритму життя призводить до передчасної втоми, помилок у виробничій діяльності. Тому регулярні заняття різноманітними фізичними вправами в навчальному процесі у ВНЗ або в позааудиторній роботі дають організму студентів додатковий запас міцності, підвищуючи стійкість організму до найрізноманітніших факторів зовнішнього середовища та готують їх до майбутньої професії. Отже, аналіз літературних джерел довів, що в життєдіяльності студентів рухова активність грає велику роль. У студентів, які ведуть малорухомиий спосіб життя, погіршується рівень розвитку всіх функцій організму, їхній фізичний та розумовий стан і здоров'я в цілому. В той самий час, студенти, що займаються певним видом спорту і ведуть активний спосіб життя, здобувають для себе все необхідне для фізичного та розумового розвитку. Проведене анкетування студентів різних спеціальностей виявило, що їх рухова діяльність не однакова: сама низька рухова діяльність у студентів факультету інформатики, а більша – фізичного виховання. Мотивація до занять фізичними вправами низька на всіх факультетах, окрім фізичного виховання. Тому, що на цьому факультеті присутні різні види рухової діяльності, які дають змогу обрати привабливий для кожного студента свій. Також за даними анкетування видно, що відвідування занять фізичного виховання найгірша на факультеті іноземної філології та музичного мистецтва. Тому, що ці студенти приділяють більшу увагу своєму фаховому виду діяльності, ніж іншому.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ. Подальші дослідження будуть заключатися в організації нетрадиційних занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах та їх вплив на організм й здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
2. Бароненко В.А. Здоров'я і фізична культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа – М., 2003. – 352 с.
3. Віленський М.Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М.Я. Віленський, А.Г. Горшков. - Видавництво: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А.І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. - №22. - С.23-28.
5. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П.І. Євстратов // Буковинський науковий вісник// Чернівці, 2005.–С. 209-211.
6. Kosma M. Psychosocial predictors of physical activity and health-related quality of life among adults with physical disabilities: An integrative framework / M. Kosma, R. Ellis, B. J. Cardinal, J. J. Bauer, J. A. McCubbin / Disability and Health Journal, 2009. –№ 2.–P. 104-109.
7. Lohman G.T. Relationships among fitness, body composition, and physical activity / G.T. Lohman, K. Ring, K. Pfeiffer, S. Camhi, E. Arredondo, C. Pratt, R. Pate, S.L. Webber / Medicine Science of Sport and Exercise, 2008.–№ 40.–P. 1163-1170.
8. McKenzie T.L. Health-related physical education: Physical activity, fitness, and wellness. IN S.T. Silverman & C.D. Ennis (Eds.) / Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction, 2003.–P. 207-226. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association. Shape of the nation report: Status of physical education in the USA. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 2010.
10. Shapoval N. Regulation of body weight as the main motivation for active lifestyle / N. Shapoval / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012.–№ 3. – P. 24-27.

УДК 37.016:796

Шумейко С. М.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМ ВИХОВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**