

7. Lisitsyn Yu. P. Obschestvennoe zdorove i zdavoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyn. – 2-e izd. – M.: GEOTAR Media, 2010. – 512 s
8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – M.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.
9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - K.: Olimp. I-ra, 2004. - 375 s.
10. Tomashchuk O. G., Sen'ko V. I. Organizaciya fizichnogo viovannya studentiv zakladiv vishchoї osviti u suchasnih umovah. Materiali XVI vseukrains'koї praktichno-piznaval'noї konferencii «Naukova dumka suchasnosti i majbut'nogo». 2020. – Rezhim dostupu: aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannyastudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).14
УДК 796.052.24

Бурлака І.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Лукачина А.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», Київ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Проаналізовано відношення студентів відділення тенісу, для яких теніс є видом фізичного виховання, до занять з фізичного виховання та досліджено зв'язок між їх оцінкою власного здоров'я та роллю рухової активності в його підтримці. Проаналізовано можливі причини післятренувальної втомлюваності студентів, а саме – можливий зв'язок втомлюваності з перевантаженням академічними заняттями. Наведено дані опитування, проведеного серед студентів-тенісистів та намічено подальший хід дослідження. Вказано на необхідність окремого дослідження з введенням додаткових об'єктивних фізіологічних параметрів.

Ключові слова: фізичне виховання, стан здоров'я, цінність рухової активності, студенти ЗВО неспортивного профілю, післятренувальна втомлюваність, академічне навантаження студентів, теніс, самостійні заняття

Бурлака І.В., Лукачина А.В. Физическое воспитание в заведениях высшего образования и его ценность для студентов как способа укрепления здоровья. Проанализировано отношение студентов отделения тенниса, для которых теннис является видом физического воспитания, к занятиям по физвоспитанию и исследована связь между их оценкой собственного здоровья и ролью двигательной активности в его поддержании. Проанализированы возможные причины послетренировочной усталости студентов отделения тенниса кафедры физвоспитания КПИ им. Игоря Сикорского, а именно – возможная связь усталости с перегруженностью академическими занятиями. Наведены данные опроса, проведенного среди студентов-теннисистов и намечен дальнейший ход исследований. Отмечена необходимость проведения отдельного исследования с введением дополнительных объективных физиологических параметров.

Ключевые слова: физическое воспитание, состояние здоровья, ценность двигательной активности, студенты ЗВО неспортивного профиля, послетренировочная усталость, академическая загрузка студентов, теннис, самостоятельные занятия.

Burlaka Iryna, Lukachyna Anatolij. Physical education in higher education institutions and its value for students as a method of maintaining health. Analyzed was the attitude of tennis students who take tennis lessons in the frame of the curriculum of physical education. Correlation between self-assessment of their own health and the role of motor activity in supporting health were examined.

Possible causes of post-workout fatigue of students of tennis department at Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute were analyzed. Namely, possible connection of post-workout fatigue with tough academic curriculum of students was under research.

Students attitude to motor activity and sports was investigated from the prospective of its value for them among other types of leisure activities.

Students willingness to spend money on fitness and sports showed that these sort of free time activities are not their priority, but still are mentioned among the ones which are worth paying for. The analysis made proved the need for additional research with introduction of additional objective physiological parameters. Research methodology in the form of focus group discussions was considered to be applicable in further research to get deeper understanding of students' motivation for physical activity.

Key words: post-workout fatigue, tough academic curriculum, tennis, self-education, physical education, health status, value of motor activity, students of non-sport university profile.

Постановка проблеми. Дослідження відношення студентської молоді до фізичної активності проводяться постійно. Міністерство молоді та спорту України розробляє програми покликані сприяти підвищенню інтересу молодих людей до спорту та активного проведення дозвілля і поглиблення розуміння молодими людьми важливості здорового способу

життя [3,6]. Науковці приділяють дуже багато уваги питанню гіподинамії школярів та студентів та її негативному впливу на рівень здоров'я сучасної молоді [1,4,5,7,8]. Висновок всіх досліджень однозначний – дефіцит рухової активності та його негативні наслідки очевидні і ця проблема поглиблюється.

У 90-ті роки, коли відбувалося зростання кількості вищих учбових закладів та поступове впровадження ними європейських підходів до побудови навчально-виховного процесу, фізичне виховання не лишилося поза увагою. При цьому деякі з вишів взагалі не вважали за потрібне вводити фізичне виховання до навчальних програм, деякі обмежувалися мінімумом, 2 годинами на тиждень, що не може вважатися достатнім. Протягом останніх років, не заперечуючи необхідності забезпечення рухової активності студентської молоді, виші скорочували кількість годин, відведених на фізичне виховання, але вимагали від студентів щорічної здачі встановлених державою нормативів.

Великі університети, що зберегли спортивну інфраструктуру, намагаються утримувати її в належному стані, а деякі навіть будують нові спортивні площадки. Наприклад, в Івано-Франківському медичному університеті споруджено сучасний, обладнаний всім необхідним корт, де студенти секції тенісу можуть проводити тренування. Корти Харківського технічного університету, де тренуються студенти, підтримуються в стані, який дозволяє проводити навіть міжнародні змагання. КПІ ім. Ігоря Сікорського зберіг спортивний комплекс, де проводяться заняття з фізичного виховання у різних секціях, в тому числі секції тенісу.

Викладачі кафедри фізичного виховання ФБМІ Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського регулярно проводять дослідження відношення студентів до рухової активності та їх реакцію на заняття з фізичного виховання, які є кредитною дисципліною для студентів 1 і 2 курсів.

Одне з таких досліджень проводилося викладачами відділення тенісу кафедри фізичного виховання КПІ у листопаді 2019 року. В ньому взяли участь 223 студенти тенісисти. Деякі з отриманих даних вже було проаналізовано та викладено в статті, присвяченій аналізу уподобань студентів тенісистів в проведенні активного та пасивного дозвілля [2].

В даній статті аналізуються дані, отримані в дослідженні по блоку запитань, що стосуються самопочуття студентів після занять з фізичного виховання. Також аналізувалися відповіді на запитання, які передбачали самооцінку студентами своєї академічної завантаженості.

Мета дослідження. Виявити та дослідити відмінності фізіологічної реакції студентів на заняття з фізичного виховання. Перевірити, чи існують відмінності в реакції студентів, які заявляють про свою високу зайнятість академічними заняттями та самостійною роботою, та тими, хто заявляє про те, що приділяє академічним заняттям не дуже багато часу.

Методика дослідження.

Для аналізу було використано дані, отримані в дослідженні «Привабливість різних видів дозвілля», проведеного методом опитування в листопаді 2019 року. Загальна кількість опитаних респондентів 223: 43% дівчат та 57% юнаків. Опитувалися студенти першокурсники (45%) і студенти 2 курсу навчання (55%), що відвідують заняття з фізичного виховання, які проводить відділення тенісу.

Розподіл відповідей на запитання «Як правило, після пари з фізичного виховання (теніс), я відчуваю себе:

- Більш енергійним і бадьорим
- Втомленим
- Так само, як і до заняття»,

був наступний (Рис. 1):

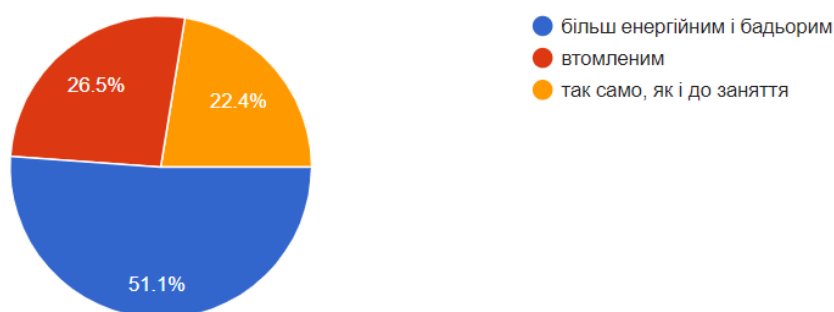


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання про самопочуття після заняття з фізичного виховання» (223 респонденти)

Привертає увагу високий відсоток тих, хто вказав на відчуття втоми після заняття з фізичного виховання. Тому окремо проаналізована саме ця категорія студентів.

Перш за все, розподіл за статтю у виділеній категорії показує, що дівчат у ній більше на 6% (Рис. 2).

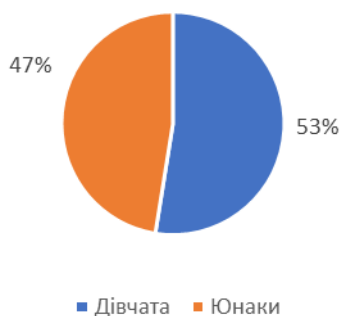


Рис. 2. Розподіл за статтю категорії студентів, які заявили про відчуття втоми після занять з фізичного виховання, за статтю

В опитувальник було також включено блок запитань, які стосувалися оцінки студентами часу, який вони проводять на лекціях («Скільки приблизно годин на день Ви проводите на лекціях/практичних заняттях?») і який час вони приділяють самостійним заняттям («Скільки приблизно годин на день в середньому Ви приділяєте самостійній роботі (курсові, підготовка до занять, виконання завдань тощо)?»).

Аналіз даних, отриманих у цих запитаннях категорією студентів, що заявляли про втому від занять з фізичного виховання, показав, що в цій групі найбільше тих, хто приділяє лекціям та практичним заняттям від 6 годин на добу і більше. Тих же, що працюють на заняттях в університеті більше 8 годин на добу, виявилось найменше, і всі вони – дівчата (Рис. 3).

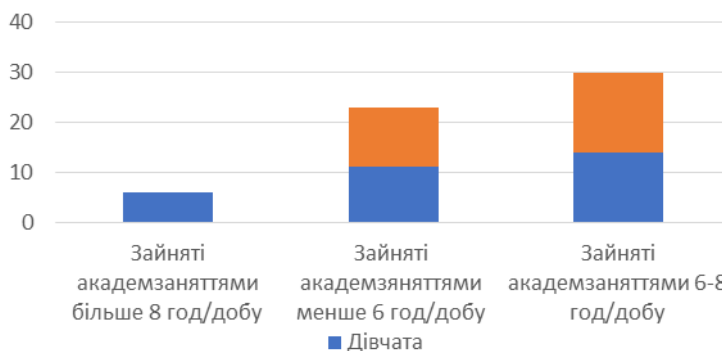


Рис. 3. Розподіл за академічним навантаженням (лекції, практичні заняття) категорії студентів, які заявили про відчуття втоми після занять з фізичного виховання

Також було проаналізовано, як представлені в категорії «втомлених» студентів в залежності від того, наскільки багато часу вони приділяють самостійним заняттям. Виявилось, що в цій підкатегорії представлені тільки дівчата. Тобто, юнаки, незалежно від того, скільки часу вони приділяють самостійній роботі, не заявляли про втому від занять з фізичного виховання (Рис. 4).

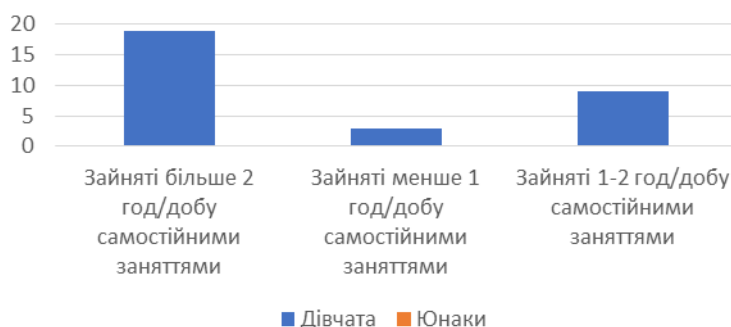


Рис. 4. Розподіл за кількістю часу, який студенти, «втомлені» після занять з фізичного виховання, приділяють самостійним заняттям

Слід зауважити, що виділена із загальної кількості опитаних студентів категорія тих, кого «втомлюють» заняття з фізичного виховання є вагомою на фоні загальної кількості опитаних (26,5%), але за абсолютною кількістю (59 респондентів) вона не досить численна, щоб можна було робити кількісну оцінку виявлених зв'язків досліджуваних параметрів. У той же час, видається цікавим той факт, що студентів, які найбільше навантажені академічними заняттями (підкатегорія «більше 8 годин щоденно»), серед «втомлених» виявилось всього 6, а в загальній вибірці 16 студентів, які зайняті в університеті «більше 8 годин щоденно», на запитання про те, як себе почувати після заняття з фізичного виховання, відповіли, що почувають себе «більш енергійними і бадьорими».

В блок опитувальника було включено запитання «Q8. Будь ласка, відмітьте варіанти, які співпадають з Вашими

думками» з наступними альтернативами відповідей:

- я абсолютно здоровий, і без фізкультури можу обійтися
- здоров'я моє задовільне, але хотілося б краще
- не думаю, що фізкультура поліпшить моє здоров'я
- якби у мене було більше вільного часу, я б займався якимось спортом
- ніякий спорт чи фізкультура мене не надихають. Відвідую пари з фізичного виховання, бо потрібний залік

Метою запитання було не ранжування відношення до фізичного виховання або оцінка свого здоров'я студентами, а непряме визначення того, чи є в розумінні студентів категорії «здоров'я» і «фізичне виховання» пов'язаними. В цьому запитанні була передбачена можливість кількох відповідей (Рис. 4).



Рис. 4. Розподіл відповідей на запитання «Q8. Будь ласка, відмітьте варіанти, які співпадають з Вашими думками»

З розподілу, наведеного на Рис. 4 можемо бачити, що 41 респондент з 223 вважає, що він «абсолютно здоровий, і без фізкультури може обійтися», тобто, логічно було б припустити, що ці ж респонденти потраплять в категорію «не думаю, що фізкультура поліпшить моє здоров'я», адже вони вважають, що обійдуться без занять з фізичного виховання. Але фільтр «and», поставлений по згаданих параметрах в .xls файлі отриманих даних, виявив, що тих, хто вказує на співпадіння обох цих думок зі своїми, лише п'ять. Це потребує додаткового вивчення, можливо, методом фокус-групового опитування.

Цікавим є те, що в ході опитування виявилось, що досить велика частка студентів вказує на те, що вони б займалися яким-небудь спортом, якби мали достатньо вільного часу. Таких виявилось 104.

Крім того, в ході опитування було досліджено готовність студентів витратити кошти на додаткові (крім обов'язкових занять з фізичного виховання) заняття спортом. Для цього серед альтернатив відповідей запитання «Q5. Якщо б Ваші матеріальні можливості стали більшими, ніж вони є зараз, на що б Ви витрачали «додаткові» гроші?», було включено варіант відповіді «Записався б до спортивного клубу і регулярно займався якимось видом спорту». Розподіл відповідей, який, фактично, ілюструє, на що саме студенти схильні витратити гроші, і чи приваблюють їх спортивні заняття настільки, щоб витратити на це гроші, показано на Рис. 5.



Рис. 5. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Q5. Якщо б Ваші матеріальні можливості стали більшими, ніж вони є зараз, на що б Ви витрачали «додаткові» гроші?»

Тих, хто надав перевагу спортивним заняттям, виявилось біля 10% опитаних.

Для аналізу причин втомлюваності частини студентів на заняттях з фізичного виховання потрібні подальші дослідження з введенням додаткових параметрів для вивчення їх впливу на стан студентів тенісистів.

Висновки. За результатами проведеного дослідження та аналізу отриманих даних можна сказати, що, по-перше,

для більш глибокого вивчення проблеми методика кількісного опитування може бути доповнена методами якісних досліджень, приміром, фокус-груповим дослідженням. Це дасть можливість отримати дані про причини відношення досить значної частки студентів до занять з фізичного виховання як до виду активності, яка мало пов'язана зі станом здоров'я при тому, що значна частка опитаних оцінює своє здоров'я як таке, що потребує покращення (119 з 223).

У той же час, відсоток респондентів, які потенційно готові навіть платити за додаткові заняття спортом, говорить про те, що для певної частки студентів фізична активність представляє собою цінність. Слід визнати, що у порівнянні з 36,3% готових витратити гроші на пасивний вид дозвілля (додаткове навчання на різних курсах), і тих, хто відчуває нестачу активного руху (9,9%), більш ніж у три рази менше.

На основі проведеного аналізу, а також особистого спостереження за станом фізичної підготовленості студентів протягом останніх років, можна також зробити висновок про те, що потрібно удосконалювати методичну роботу з виховання у студентів відношення до фізичного виховання як до складової здорового способу життя. Необхідно також забезпечення достатніх можливостей для занять – розвитку матеріальної бази та оптимізації графіка занять, що дозволить викладачеві приділяти більше уваги індивідуальним потребам студентів та виховній роботі.

Література

1. Азаренков В.М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв / В.В. Азаренков // II Всеукраїнська науково-практична конференція. Харків. (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК. – 2016. – С. 49 – 52.
2. Бурлака І.В. Активне дозвілля студентів тенісистів та роль рухової активності у їх уподобаннях у проведенні вільного часу. / І.В. Бурлака. // «Актуальные научные исследования в современном мире». Переяслав-Хмельницький. – Випуск 1 (57), частина 4. – 2020 – №1 (57). – С. 89 – 94.
3. Державна цільова соціальна програма “Молодь України” на 2016-2020 роки. / Постанова Кабінету Міністрів України від 18 лютого 2016 р. №148. / Електронний ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-p>
4. Мушников Д.Л. Влияние факторов утомляемости, физической активности и рациональности использования времени на успеваемость студентов политехнического университета /Д.Л. Мушников //Здоровье и образование в 21 веке. – 2014. – №3. С. 27 – 28.
5. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 31-36.
6. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" на 2020 рік / Розпорядження КМ України від 21 серпня 2019 р. №666-р // Електронний ресурс: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KR190666.html
7. Романчишин, О.М. Шкідливі звички, втомлюваність і захворюваність студентів педагогічних коледжів /О.М. Романчишин. // Молода спортивна наука України. – 2012. – № 2. – С. 156-165
8. Сотник О. І. До проблеми фізичного виховання різних груп населення / О.І. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2013. №1 (21). С. 33 – 37

References

- 1.Azarenkov V.M. (2016). Shliakhy formuvannya motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u studentiva fakultetu mystetstv. II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. Kharkiv. pp. 28-30
- 2.Burlaka I.V. (2020). Aktyvne dozvillia studentiv tenisystiv ta rol rukhovoi aktyvnosti u yikh upodobanniakh u provedenni vilnoho chasu. "Aktualnye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire". Pereiaslav-Khmelnitskiy. 1 (5). pp. 89-94.
- 3.Derzhavna tsilova sotsialna prohrama "Molod Ukrainy" na 2016-2020 roky. (2016). Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy 18 February 2016. 148.
- 4.Mushnykov D.L. (2014). Vliyanye faktorov utomliaemosty, fizycheskoi aktyvnosti y ratsyonalnosty yspolzovaniya vremeni na uspevaemost studentov polytekhnycheskoho unyversyteta. Zdorove y obrazovanye v 21 veke. 3. p. 12
- 5.Prykhodko V.V. (2004). Bolonskyi protses i maibutnie vuzivskoho fizychnoho vykhovannia. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. 2. pp. 31-36.
- 6.Pro zatverdzhennia planu zakhodiv shchodo realizatsii Natsionalnoi stratehii z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist - zdorovy sposib zhyttia - zdorova natsiia" na 2020 rik. Rozporiadzhennia KM Ukrainy 21 August 2019 r. 666-r
- 7.Romanchyshyn, O.M. (2012). Shkidlyvi zvychky, vtomliuvanist i zakhvoriuvanist studentiv pedahohichnykh koledzhiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2. p. 156-165
- 8.Sotnyk O. I. (2013). Do problemy fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia / Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats. 1 (21). pp. 8-11