

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСІВ ТА ВИБОРУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Катерина Худик, Людмила Семенова, Оксана Мельник, Алла
Кириченко, Тетяна Гриднева, Ліна Соколова

Український державний університет науки і технологій
ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет»
Дніпро, Україна

Анотація. Упродовж останнього року стан здоров'я студентів закладів вищої освіти погіршився, спостерігається достатній рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, студенти закладів вищої освіти, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя.

Вступ. Фізкультурно-оздоровча діяльність є складовою загальної культури суспільства і спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Разом з тим в Україні існує недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури та спорту. Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів говорить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Головною умовою формування інтересів та преференцій щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності є включення студентів у відповідну навчальну діяльність [1].

Мета та завдання дослідження. Метою даної роботи став аналіз інтересів і вибору студентів закладів вищої освіти щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні завдання:

1. Дослідити вплив родинних традицій, економічно-соціальних факторів та специфіки в майбутньому отриманих спеціальностей на інтереси і преференції студентів щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності.

2. Провести аналіз захворюваності та оцінити рівень фізичного здоров'я студентів з різною фізичною активністю.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використано такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; аналіз медичних довідок; антропометричні методи дослідження; експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати анкетування свідчать, що сімейні традиції, соціально-економічні фактори та специфіка у майбутньому отриманої спеціальності мають суттєвий вплив на ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та показники їх фізичного здоров'я.

Встановлено, що у 85% студентів члени сім'ї займалися спортом і преференції батьків у цьому напрямку прищеплювалися нащадкам, тому 47%

майбутніх студентів від 1 до 5 років займались у фізкультурно-спортивних секціях.

Виявлено, що 41% студентів зводять поняття здорового способу життя лише до відмови від шкідливих звичок, при чому кожен третій студент палить, 67% періодично вживають алкоголь, найчастіше у вигляді слабоалкогольних напоїв, пояснюючи свої дії, насамперед, цікавістю та прагненням нових відчуттів (27 % респондентів), але також відмічена у 53% сімей схильність до шкідливих звичок одного з батьків, тому 70% студентів не приховують власних шкідливих звичок.

За результатами анкетування 47% студентів вважають, що вони достатньою мірою займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю (при чому переважна більшість 80% студентів надають перевагу заняттям на базі ЗВО), друга половина студентів основними причинами пасивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності називають економічну нестабільність та брак часу (71% респондентів).

При виборі типу занять з фізичного виховання студенти усіх факультетів віддають перевагу обов'язковим заняттям під керівництвом викладача (від 31 до 49% студентів) та самостійним заняттям (від 10 до 40% студентів). Найбільший інтерес викликають заняття силовими вправами у тренажерному залі (від 27 до 40% студентів). Усі факультети, окрім факультету комп'ютерних наук та інженерії, де навчаються майбутні програмісти, основною метою відвідування занять зазначають покращення власного стану здоров'я або своїх спортивних досягнень. Чверть студентів-програмістів відвідують заняття з фізичного виховання для отримання залікової оцінки, при чому мають найбільшу кількість пропусків занять (16 годин пропусків на одного студента за рік з можливих 64 годин), даний факультет найбільш чисельно представлений у складі спеціальної медичної групи (27% студентів) та найчастіше студенти даного факультету «інколи» палять та вживають алкоголь.

Аналіз захворюваності показав, що найбільш поширеними є захворювання опорно-рухового апарату – 41% студентів (12% з яких мають хронічні захворювання хребта). Дослідження фізичного здоров'я студентів з різною фізичною активністю мали статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) за показниками життєвого індексу, індексу Робінсона, силового індексу.

Висновки. Отже, спостерігається недостатній рівень знань студентів про здоровий спосіб життя, про особливості дії фізичних навантажень на здоров'я та організацію самоконтролю, що знижує інтерес до самостійних занять фізичними вправами. Стан здоров'я студентської молоді погіршився, знизився рівень рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список використаної літератури:

1. Roccliffe P., O'Keeffe B.T., Walsh L., MacDonncha C. The Impact of Typical School Provision of Physical Education, Physical Activity and Sports on Adolescent Physical Activity Behaviors: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*. 2023. Vol. 8 (3). P. 359–385. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00200-w>