

на тлі високих інтелектуальних навантажень є погіршення фізичної підготовленості та здоров'я студента. Також значно зросла кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Здійснювана при цьому переорієнтація змісту навчального процесу з урахуванням формування особистісного потенціалу фізичної культури студентів передбачає підвищення вимог до цільової спрямованості фізичних навантажень, співвідношенню моторного та інтелектуального компонентів. У структурі пропонованих фізичних навантажень, які враховують тенденцію до наростання сенсорної значущості мікрорухів студентів при їх роботі з комп'ютером, повинні домінувати аеробні вправи. Особливе значення тут набувають модні в студентському середовищі види кардіотренування, а також різні здоров'язбережувальні методики самовдосконалення, які забезпечують збільшення резервних можливостей, підвищення резистентності організму до впливу зовнішніх факторів.

Висновок. Таким чином досить велика варіативність шляхів досягнення індивідуальних моделей фізичного розвитку студентів включає гнучкість і толерантність до різних і організаційних видів фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

Інтеграція в зв'язку із цим є найважливішою тенденцією розвитку фізичної культури в нових умовах, визначається частково її спеціалізацією, технологізацією і комп'ютеризацією. Методологія такого управління сферою фізичної культури розвиває нові тенденції сучасної педагогіки фізкультурної освіти, де відображаються передові ідеї сучасної теорії фізичної культури, що дозволяє розглядати її як гнучку саморегульовану фізкультурно-освітню систему, яка має властивість субкультури.

Література.

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич.– К. :Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 424 с.
2. Ткаченко Е. В. Примерное содержание программ дополнительной подготовки в области инклюзивного образования. Для педагогических работников и родителей / научн. ред. Е. В. Ткаченко. – М. : АНО Центр ИРПО, 2010. – 100 с.
3. Хорошуха М. Ф. Основы здоровья : [навч. посіб.] / М. Ф. Хорошуха, В. Г. Ткачук. – К. :Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ З УРАХУВАННЯМ ФАКТОРУ ЗДОРОВ'Я І КУЛЬТУРИ ПОВЕДІНКИ

Новотарська Валентина, Войтович Едуард
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено результати анкетування учнів старших класів щодо рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та наявності шкідливих звичок.

Summary. The article presents the results of a survey of pupils of the senior classes on physical activity, self-assessment of physical preparedness and bad habits.

Здоров'я людини в сучасному суспільстві представляє собою найвищу цінність і залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів. Тому важливо відмітити, що демографічний стан України і його перспективи відносяться до числа першорядних, ключових елементів, які визначають довгостроковий розвиток нашої держави [1, 2].

За даними Бальсевича В.К. [3] вивчення проблем формування рухової активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієна, харчування, шкідливі звички та фізичну активність.

На думку Лубишевої Л.І. [8] формування рухової активності школярів, як специфічного виду їх життєдіяльності повинно здійснюватися на основі виявлення і обліку закономірностей впливу соціально-педагогічних факторів. У педагогічному плані важливе значення має адекватність змісту і умов фізичної підготовки індивідуальному стану людини, гармонізація і оптимізація фізичного розвитку, свобода вибору форм фізичної активності.

Мета роботи - визначення фізичної активності учнів, яка містить в собі систему уявлень про основні закономірності розвитку рухового потенціалу дітей, розробка стратегії формування у школярів пріоритетів здорового способу життя, отримання, аналіз і використання наукової інформації, що характеризує рівень фізичної культури школярів для планування, реалізації і оцінки діяльності по зміцненню здоров'я та формування здорового способу життя учнів старших класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити фізичну активність учнів старших класів з урахуванням фактору здоров'я і культури поведінки.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. Вивчення рівня фізичної активності учнів старших класів здійснювалось методом соціологічного опитування. В дослідженні брали участь учні старших класів Жмеринської ЗШ I-III ступенів № 1. Загальна кількість опитуваних – 40 осіб.

Анкета включала питання, які стосуються тижневої рухової активності школярів, самооцінки фізичної підготовленості, читання художньої літератури, паління та вживання спиртних напоїв.

Результати досліджень та їх обговорення. На запитання: «Скільки разів ти займався фізичними вправами протягом останнього тижня (60хв за день)?» 21,8% юнаків відповіли, що займались щодня, 12,5% - 5 разів на тиждень, 18,8% - 3 та 4 рази на тиждень, 6,2% - 2 рази на тиждень, 9,4% - 1 раз та 12,5% - взагалі не займались фізичними вправами протягом останнього тижня.

37,5% дівчат за останній тиждень займалися фізичними вправами 2 та 3 рази, 12,5% – займалися 4 та 5 разів на тиждень. Та на відміну від юнаків серед дівчат не знайшлось таких, які не займалися взагалі фізичними вправами за останній тиждень.

Щодо занять у спортивній секції то відповіді респондентів розподілились наступним чином: 28,2% юнаків займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах, 18,7% – займають у шкільних спортивних секціях, 15,6% - не займаються, але раніше займалися та найбільший відсоток учнів - 37,5% взагалі ніколи не займалися у спортивних секціях.

На це ж запитання 12,6% дівчат відповіли, що займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах, 18,4% дівчат займаються у шкільних спортивних секціях, 44,8% - не займаються, але раніше займалися та 24,2% дівчат ніколи не займалися у спортивних секціях.

На запитання щодо оцінки своєї фізичної підготовленості 37,6% юнаків відповіли, що вважають її чудовою, 43,7% – доброю та 18,7% – задовільною. Поганою свою фізичну підготовленість ніхто з юнаків не вважає.

Аналізуючи самооцінку фізичної підготовленості дівчат, слід відзначити, що лише 12,5% дівчат вважають її чудовою, 68,7% – доброю та 18,8% – задовільною. Дівчата, так само як і юнаки, поганою свою фізичну підготовленість не вважають.

Аналізуючи проведення школярами свого вільного часу, можна зробити висновок, що школярі більше часу приділяють перегляду телевізора, ніж читанню художньої літератури.

Лише 9,3% юнаків відповіли, що не дивляться телевізор взагалі під час навчального тижня. 42% дивляться телевізор 30хв. на день, 34,4% – 3 години на день, 9,2% юнаків дивляться телевізор більше 7 годин на день.

Серед дівчат не знайшлось таких, які не дивляться телевізор взагалі, 25% дівчат дивляться телевізор 30 хвилин на день під час навчального тижня, 75% – 3 години, та більше 7 годин на день ніхто з дівчат не переглядає телевізор.

Більше половини опитуваних юнаків 58% художньої літератури не читають взагалі. 29,5% юнаків на читання художньої літератури відводять 30 хвилин на день, 12,5% – 3 години, та більше 7 годин на день ніхто не читає художньої літератури.

Дещо інші показники у дівчат. Більша половина опитуваних дівчат, що складає 56,5% відповіли, що читають художню літературу не менше 30 хвилин на день. 24,7% дівчат старшого шкільного віку витрачають на читання художньої літератури біля 1 години на день, та 18,8% дівчат не читають художньої літератури взагалі.

Характеризуючи шкідливі звички школярів можна зробити висновок, що куріння та вживання алкоголю є найактуальнішою проблемою.

62,5% юнаків на запитання “Чи палили вони коли-небудь?” відповіли що так. А 37,5% юнаків ніколи не пробували палити та не мають до цього схильності. Серед юнаків старшого шкільного віку існує тенденція схильності до паління.

На запитання стосовно вживання спиртних напоїв 46,8% юнаків старшого шкільного віку відповіли, що рідко вживають їх, 25% юнаків ніколи не вживали спиртні напої, 12,6% юнаків вживають спиртні напої кожен тиждень, 15,6% вживають спиртні напої кожного місяця. Жоден з опитуваних юнаків не вживає спиртні напої кожного дня.

У дівчат показники наступні. Так, 74,6% дівчат старшого шкільного віку, відповіли, що рідко вживають спиртні напої, 12,5% дівчат ніколи не вживали спиртні напої, 3,6% дівчат вживають спиртні напої кожен тиждень та 9,3% - кожного місяця. Так само, як і в юнаків, ніхто серед опитуваних дівчат не вживають спиртні напої кожного дня.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що учні старших класів зловживають такими шкідливими звичками як паління та вживання спиртних напоїв, на що треба звернути увагу, в першу чергу, батькам. Підвищення рухової активності учнів старших класів в умовах сьогодення потребує все більшої уваги і є необхідність проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів як в сім'ї, так і в шкільному колективі.

Література.

1. Александров С.Е. Специфика физической культуры как вида человеческой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. Наук / С.Е. Александров. - СПб. 1993. – 32 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.24-25.
3. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально — биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. - 1981. - №8. - С. 78-89.
4. Дмитренко С.М. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології», 2-3 грудня 2016 р. - Київ. – С.36-39.
5. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів/ Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77.
6. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
7. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко. // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
8. Лубышева Л.И. Социальная и биологическая физическая культура человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1996 г. - №1. - С. 7-11.

9. Мельник В.В. Педагогічні умови використання тестів для оцінювання знань учнів з фізичної культури //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.117-122

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Осіпова Оксана

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Резюме. В статті представлено результати дослідження показників фізичної активності студентської молоді. Рухова (фізична) активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. За результатами дослідження встановлено, що надмірна вага та відсутність фізичної активності мають негативний вплив на показник загального рівня здоров'я.

Summary. The article presents the results study of indicators of physical activity of students. The motor (physical) Activity - is innate biological need of a living organism in all stages of ontogeny. The study found that obesity and lack of physical activity had a negative impact on the rate of the overall level of health.

Актуальність проблеми. Наразі актуальною є проблема низької фізичної активності молоді та ступінь її негативного впливу на стан здоров'я та якість життя особистості. Через гіподинамію розвиваються різноманітні захворювання опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної систем організму, зокрема, підвищується маса тіла, порушуються обмінні процеси [2-4].

Різне зниження фізичної активності – це хвороба XXI століття, все настільки автоматизоване, що людині просто не потрібно виконувати навіть елементарні дії. Рухова активність – загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії, яка характеризується здатністю реалізувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється. Регламентована рухова активність – важливий фактор корекції способу життя [5]. Рухова (фізична) активність – це природжена біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. Фізична активність – це загальна кількість м'язових рухів, які регулярно виконує організм людини протягом години, доби, тижня [1].

Метою роботи є встановлення рівня фізичної активності студентської молоді.

Для реалізації поставленої мети використовували наступні **методи**: анкетування, опитування, обробка отриманих результатів методами математичної статистики.

Результати дослідження. У процесі дослідження проведено вивчення показників рівня фізичної активності серед студентів 1-2 курсів психолого-