ВИКОРИСТАННЯ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Жук В. О.[1], Тулінов А. Ю.[2]

[1]Харківська державна академія фізичної культури,

[2]Харківський коледж Національного фармацевтичного Університету

Анотація. У статті представлені результати опитування студентів ЗВО ІІ рівня акредитації, по темі використання допоміжних засобів фізичного виховання в повсякденному житті з метою самооздоровлення.

Ключові слова: самооздоровлення, фізичне виховання, засоби, студентки.

Вступ. У наш час існує достатня кількість досліджень, присвячених проблемам фізичного здоров'я різних верств населення, а саме дошкільників [13], учнів загальноосвітніх шкіл [1, 2, 8, 9, 15, 16], студентської молоді [3–7, 10, 14], людей зрілого віку [11, 12] тощо. У наведених роботах згадується про те, що поняття здоров'я є досить об’ємним і включає в себе багато факторів. Автори даних статей підкреслюють взаємозв'язок здоров'я людини з працездатністю, творчим довголіттям і здоров'ям нації в цілому, що в свою чергу має архіважливе значення для процвітання держави. У нашому дослідженні ми вирішили звернути увагу на аспекти, які недостатньо представлені в наукових працях. Крім основних засобів фізичного виховання, важливу роль у формуванні здоров'я відіграють допоміжні засоби. У зв'язку з вище зазначеним вважаємо актуальним дослідження про те, чи використовують у повсякденному житті студенти такі допоміжні засоби фізичного виховання як самомасаж, загартовування і збалансоване харчування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного

виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити поширеність використання студентською молоддю допоміжних засобів фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Провести опитування серед студентів з теми дослідження.
2. Обробити отримані результати за допомогою методів математичної статистики.
3. На основі отриманих даних зробити висновки.

Матеріал і методи дослідження. Протягом першого семестру 2017-2018 навчального року студентам на заняттях з фізичного виховання передавали теоретико-методичні знання з техніки безпеки, використання основних і допоміжних засобів фізичного виховання тощо. Студентам пояснювали, наприклад, що таке загартовування, самомасаж, збалансоване харчування тощо. Потім серед студентів було проведене опитування про те, чи використовують вони перераховані допоміжні засоби фізичного виховання в повсякденному житті. В опитуванні взяли участь 62 студентки першого курсу Харківського коледжу НФаУ. При обробці даних використовувалися методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження показало, що лише 6,4% опитаних студенток намагаються регулярно дотримуватися правил збалансованого харчування (рис. 1).

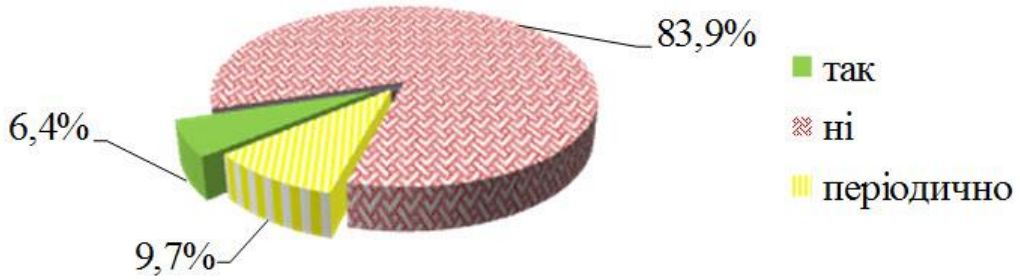

Рис. 1. Результати відповідей респондентів про те, чи дотримуються вони правил збалансованого харчування

Також в ході опитування було встановлено, що спеціальні процедури загартувального характеру використовують 14,5% опитаних і лише 4,8% – регулярно (рис. 2).

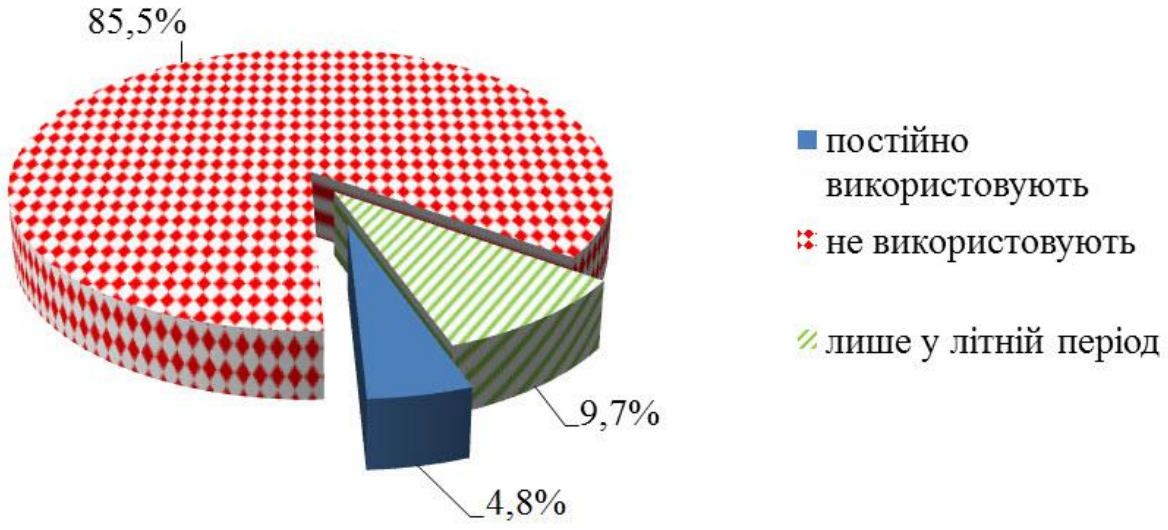

Рис. 2. Результати відповідей студенток про те, чи використовують вони спеціальні процедури загартувального характеру

Щодо використання самомасажу в процесі повсякденного життя опитування показало, що 89% респондентів його не використовують (рис. 3).

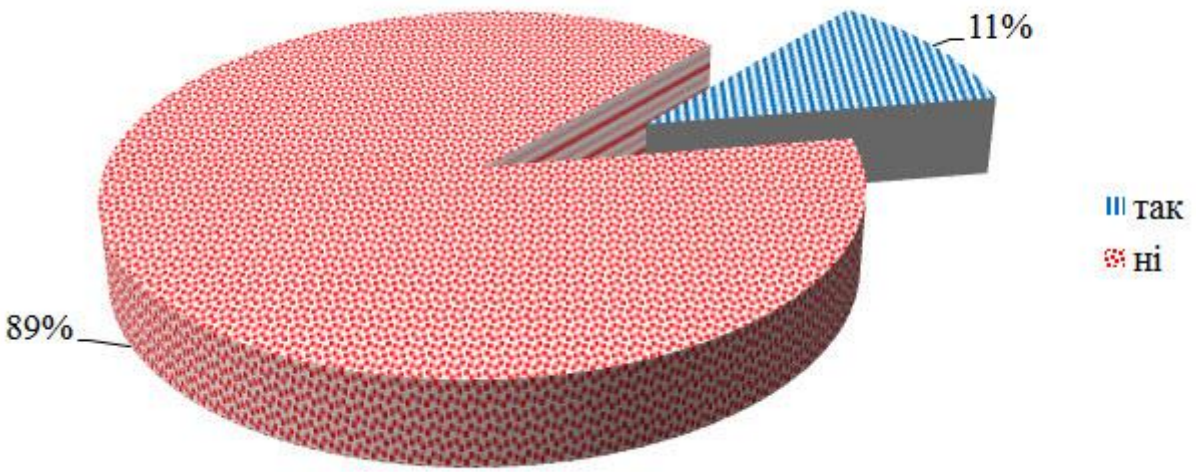

Рис. 3. Результати відповідей респондентів щодо використання самомасажу

Висновки. Проведене опитування і оброблені методами математичної статистики дані свідчать про те що більшість студентів не дотримуються правил збалансованого харчування, не використовують в достатній мірі засоби самомасажу і спеціальних процедур загартувального характеру. На нашу думку це додаткові фактори, які можуть негативно позначатися на здоров'ї та навчальній успішності студентів.

Можна констатувати, що студенти мало обізнані про допоміжні засоби фізичного виховання та їх вплив на здоров'я людини. Можливо, це пов'язано з недостатнім рівнем компетентності учнів у галузі фізичної культури, якої вони мали набути в період навчання в загальноосвітніх установах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: дослідження динаміки змін у рівні розвитку фізичної культури студентської молоді в період навчання на старших курсах, а саме, поширеності використання в повсякденному житті студентської молоді допоміжних засобів фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, О. Ю., Мамешина, М. А., & Масляк, І. П. (2016). Оцінка фізичного здоров’я школярів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я*, 3–6.

2. Азаренков, В. М., & Азаренков, А. В. (2017). Рівень здоров’я учнівської та студентської молоді Сумщини та проблема його збереження. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 12–18.

3. Бала, Т. М. (2013). Комплексна оцінка впливу вправ чирлідингу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів.

4. Гуртова, Т. В., & Безгребельна, О. П. (2017). Основи здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 57–62.

5. Жук, В. О. (2016). Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 62–69.

6. Коломійцева, О. Е., & Жук, В. О. (2017). Каланетика у фізичному вихованні студенток вишу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 63–71.

7. Мамешина, М. А., & Гузієватий, Д. В. (2016). Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 100–108.

8. Мамешина, М. А., & Масляк, І. П. (2017). Рівень фізичного здоров'я учнів 7–8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 312–322.

9. Мамешина, М. А., Масляк, І. П., & Жук, В. О. (2015). Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 52–57.

10. Павленко, І. О. (2016). Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 135–139.

11. Синиця, Т. О. (2017). Особливості формування здоров'я жінок у системі фізичного виховання засобами оздоровчої аеробіки. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 144–148.

12. Синиця, Т. О. (2016). Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 167–173.

13. Слабінська, К. А., & Мамешина, М. А. (2017). Рівень фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 149–159.

14. Хрипач, А. Г., & Світлик, В. В. (2016). Наукові засади здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 200–205.

15. Mameshina, M., Maslyak, I., & Zhuk, V. (2015). State and problems of physical education in regional general education educational institutions. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 3(47), 39–43.

16. Masliak, I., Mameshina, M., & Jagiello, M. (2018). Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(Supplement issue 1), Art 63, 452–458. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163