

11. Biochemical impact of a soccer match-analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery / A. Ascensão, A. Rebelo, E. Oliveira, et all.// J. Clin Biom. – 2008. - 41. - P.841–851.
12. High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels / P.S. Bradley , M. Di Mascio , D. Peart et all.// J. Strength. Cond. Res. – 2010. - Vol. 24, № 9. – P.2343-2351
13. Metabolic markers in sports medicine / G. Banfi, A. Colombini, G. Lombardi, A. Lubkowska //Adv. Clin. Chem. – 2012. – 56. – P. 1-54.
14. Physiology of soccer. An update / T. Stølen, K. Chamari, C.Castagna, U. Wisløff // Sports Med. 2005. – 35. – P.501–536.
15. Sztajzel J. Heart rate variability: a noninvasive electrocardiographic method to measure the autonomic nervous system / J. Sztajzel // Swiss Med Wkly. – 2004. Vol.134. – p. 514–522.
16. Wells G.D. Assessment of physiological capacities of elite athletes & respiratory limitations to exercise performance / G.D. Wells , S.R. Norris // Paediatr. Respir. Rev. – 2009. - 10(3). - P.91-98.

**Щур Л., Грибовська І., Іваночко В.,Музика Ф.
Львівська національна академія мистецтв
Львівський державний університет фізичної культури**

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті визначені фактори впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей та особливості їх самоорганізації. Зокрема подано результати опитування студентів мистецьких спеціальностей, щодо їх відношення до здорового способу життя; з'ясовано мотиви, які спонукають відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. Також вивчено їхню думку про власний рівень фізичного стану. Підтверджена необхідність пошуку і наукового обґрунтування шляхів щодо вдосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецтва через пошуки механізмів для створення програми формування здорового способу життя.

Ключові слова: студенти мистецьких спеціальностей, здоровий спосіб життя, фізична активність.

Щур Л., Грибовская И., Иваночко В. Особенности отношения студентов творческих специальностей к ведению здорового образа жизни. В статье определены факторы влияния на формирование здорового образа жизни студентов художественных специальностей и особенности их самоорганизации. В частности представлены результаты опроса студентов художественных специальностей по их отношению к здоровому образу жизни; выяснено мотивы, побуждающие посещать учебные занятия по физическому воспитанию. Также изучено их мнение о собственном уровне физического состояния. Подтверждена необходимость поиска и научного обоснования путей по совершенствованию организации физического воспитания в высших учебных заведениях искусства через поиски механизмов для создания программы формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты художественных специальностей, здоровый образ жизни, физическая активность.

Shchur L., Hrivovskaya I., Ivanochko V. Features of an attitude of students in art majors at healthy lifestyle. In this article determined factors that have influence on organization of a healthy lifestyle for students of art majors, and especially their self-organization. Submitted quiz results of students in art majors about their concern of healthy lifestyle. clarified the motives which impel attend training classes in physical education. Farther studied their opinion of their own level of physical condition. Particular, we found that the majority of students find an organized physical activity necessary for personal health. It was found that more than half of the students are trying to stick to a diet and most people in their free time engaged in various types of exercise. The grade of interest in physical education of more than half of the students identified as average.

Established that 68,8% of respondents during practical exercises in their profession used active breaks, movement breaks, massaging and stretching, because speciality of their process of studying includes staying for a long periods of time in a «working position» which leads to fatigue in classes. Among the factors contributing to the formation of a healthy lifestyle least impact on the students caused by lectures on the subject of «physical education»; most influential is the Internet and mass media (TV, magazines, newspapers).

Confirmed the need to find the ways to study and research for the improvement of physical education in universities of art. search engines to create programs promoting healthy lifestyles.

Key words: students of art majors, healthy lifestyle, physical activity.

Актуальність. Пошук оптимальних шляхів підготовки кваліфікованих спеціалістів з високим рівнем

конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки є основною проблемою сучасної системи вищої освіти. Адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці [2]. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» перед вищими навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить оптимальній організації саме процесу формування здорового способу життя [6, 7], що є одним із перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх митців. Проблема визначення складових програми формування здорового способу життя в умовах сьогодення набуває особливого значення ще й тому, що життєдіяльність студентів мистецьких спеціальностей у майбутньому буде пов'язана з необхідністю розвитку творчого мислення, а це вимагає додаткового вивчення і аналізу професійно-прикладних основ фізичного виховання. Аналіз програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення студентів. Така спрямованість знайшла своє відображення у нормативах і вимогах оцінки знань і умінь, котрі є складовою частиною змісту навчальної програми. У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління, які не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, гальмують процес формування здорового способу життя [4]. Крім того слід зазначити, що не всі вищі навчальні заклади України забезпечені гідними спортивно-оздоровчими базами для повноцінних занять фізичною культурою та спортом. До того ж, має місце негативне ставлення студентів до занять фізичним вихованням. Не дивлячись на перехід до кредитно-модульної системи навчання, форми проведення та поєднання навчальних і самостійних занять фізичним вихованням залишилися колишніми. Правильне поєднання вище вказаних форм навчання дасть можливість розвивати не тільки фізичні якості та здібності, але й творче мислення студента. Особливого значення це набуває для студентів мистецьких спеціальностей, які схильні до професійної діяльності у різні періоди доби.

Впродовж останніх років проведено чимало досліджень [1, 3, 5], які присвячені саме вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однак залишаються недостатньо вивченими питання про вплив різних видів занять фізичним вихованням на формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», яка включає спеціалізації: художня кераміка, художнє скло, художні вироби з металу, монументальна скульптура, реставрація творів мистецтва та інші. У зв'язку з цим, **метою** нашої роботи було визначення факторів впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей та особливості їх самоорганізації.

Для досягнення мети вирішувались наступні **завдання**:

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Виявити основні фактори, які впливають на формування здорового способу життя студентів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, соціологічний метод (анкетування) та метод математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні були залучені студенти спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» Львівської національної академії мистецтв, а також випускники вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, віку і статі з метою пролонгованої оцінки ефективності процесу формування навичок здорового способу життя в системі фізичного виховання.

Результати дослідження. Отже, проведене нами опитування виявило, що більшість студентів (98,0 %) вважають організовану рухову активність потрібною для людини та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворіють. Водночас, 50,0 % респондентів вважають: щоби бути здоровим достатньо не курити та не вживати алкогольних напоїв і наркотиків. Крім того, 45,5 % студентів вважають, що для збереження здоров'я слід також дотримуватись дієти, робити зарядку, намагатися частіше бути на свіжому повітрі, займатися спортом (бігом, танцями, плаванням, спортивними іграми). Разом з тим, 70,0 % студентів відзначають, що розпочали навчання на першому курсі з середнім рівнем знань про здоровий спосіб життя. Водночас, 78,0 % опитаних вважають, що нічого не змінилося у поінформованості про здоровий спосіб життя впродовж першого курсу навчання.

Навчальним предметом, який поповнює базу знань про здоровий спосіб життя 35,0 % студентів назвали «Основи безпеки життєдіяльності», 26,0 % опитаних відзначили в якості такого предмету фізичне виховання. Крім того, 58,0 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості у навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16,0 % - як високий, 18,8 % - як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній (рис. 1). Слід зазначити, що 97,8 % опитаних знають свої масо-зростові дані. Але звертає на себе увагу необізнаність респондентів щодо свого артеріального тиску (тільки 16,0 % студентів відповіли позитивно). Режиму харчування намагаються дотримуватися 58% опитаних, а майже 26,0 % респондентів відповіли, що взагалі не слідкують за своїм харчуванням. Одночасно, 30,0 % опитаних зазначили, що мають шкідливі звички, а саме: курять, вживають алкогольні напої.

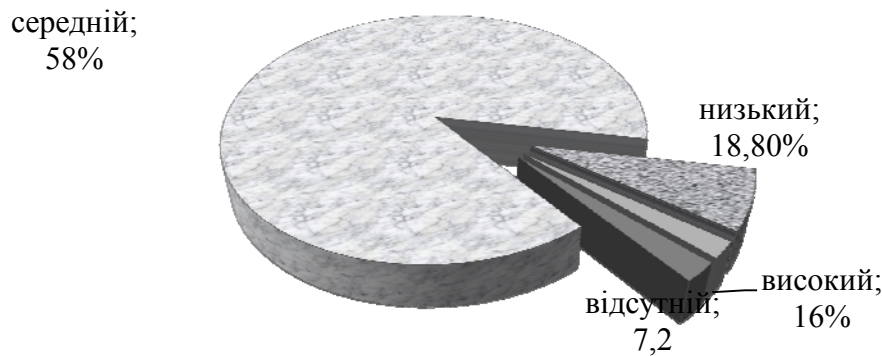


Рис.1. Рівень зацікавленості студентів фізичним вихованням

На запитання «Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?» – 72,0 % студентів визначили його як середній; 21,5 % - назвали його низьким і тільки 6,5 % опитаних визначили свій фізичний стан як високий (рис. 2). Виявилось, що основним мотивом, який спонукає студентів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання є «отримання залікової оцінки» (62,3 %). Решта (38,0 % студентів) назвали наступні мотиви відвідування занять з фізичного виховання: зміцнення та збереження здоров'я, зняття втоми, покращення настрою, формування гарної статури, підвищення працездатності, активізація розумової діяльності.

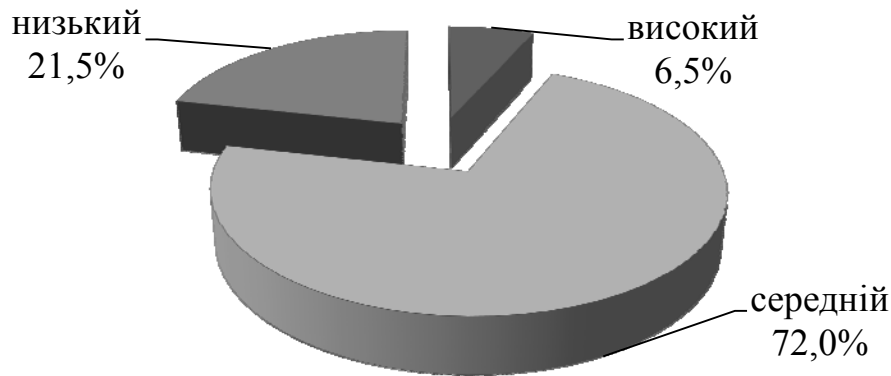


Рис. 2. Самооцінка студентами рівня фізичного стану

Варто зазначити, що окрім занять фізичним вихованням за розкладом, 36,5 % студентів відповіли, що займаються оздоровчим бігом, плаванням, атлетичною гімнастикою; майже 26,0 % – оздоровчим фітнесом; 22,5 % опитаних віддають перевагу танцям; по 7,5 % респондентів ходять у походи та займаються спортивними іграми (футбол, волейбол, настільний теніс) (рис.3). Не займаються ніякими видами рухової активності біля 6,5 % студентів. Більше 8-ми годин на тиждень вищеназваним заняттям приділяють 13,9 % респондентів; інші (80,6 %) – від 30 хв до 3-х годин. На жаль, ніхто із опитаних не займається загартуванням.

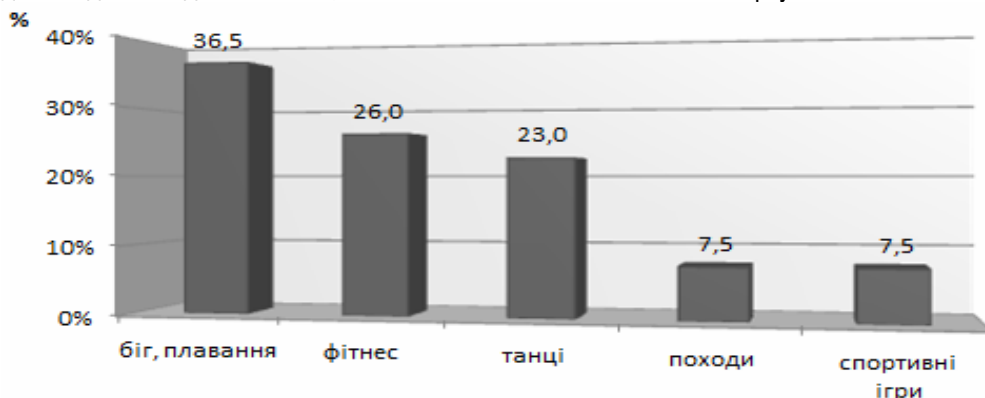


Рис.3. Види рухової активності студентів у вільний від навчання час

Однією із особливостей навчання більшості студентів мистецьких спеціальностей є їх довузівська спеціалізація та довготривале перебування у «робочій позі», яка призводить до змін та відхилень в опорно-руховому апараті. Тому ми хотіли з'ясувати, чи втомлюються респонденти під час практичних занять своєї спеціалізації, а також, чи використовують окремі форми фізкультурно-оздоровчих занять. Кількість студентів, які

відчувають втому на практичних (мистецьких) заняттях склала більше 25,0 %. Разом з тим 68,8 % опитаних застосовують під час практичних занять своєї спеціальності фізкультпаузи, рухові перерви, масажні рухи, розтяжку. Така зміна діяльності забезпечує активний відпочинок, дає можливість плідно працювати тривалий час. Також, важливим було з'ясувати у який період доби наші респонденти приділяють більше часу своїй мистецькій (творчій) діяльності. Так, у 67,7 % опитаних, творча діяльність припадає на пізній вечір (з 20.00 год. до 24.00 год.) та ніч (з 24.00 год. до 4.00 год.). Водночас, 69,8 % студентів свій вільний час проводять працюючи за комп'ютером, виконуючи мистецькі (творчі) завдання; 16,4 % опитаних їздять на велосипеді, прогулюються в парку, займаються спортивними іграми; 11,8 % студентів відвідують культурні заходи, ходять у походи, читають; пасивно відпочивають лише 2,0 % респондентів. Як показало опитування – найвагоміший внесок на формування у молоді прихильності до здорового способу життя вносить мережа Інтернет (71,0 % відповідей); 20,4 % опитаних дізнаються про користь фізкультурно-оздоровчих занять із засобів масової інформації (телепередач, журналів, газет) і лише 8,6 % студентів – з лекцій предмета «Фізичне виховання».

ВИСНОВКИ

1. Виявлено, що 98,0 % студентів вважають організовану рухову активність необхідною для особистого здоров'я. Крім того, з'ясовано, що 58,0 % опитаних намагаються дотримуватися режиму харчування, а більшість осіб у вільний час займається різними видами фізичних вправ. Рівень зацікавленості до занять фізичним вихованням 58,0 % студентів визначили як середній, також як середній 72,0 % опитаних оцінили свій рівень фізичного стану.

2. Особливістю навчання студентів мистецьких спеціальностей є тривале перебування у «робочій позі», що призводить до стомлення під час практичних занять. З'ясовано, що 68,8 % опитаних застосовують, під час практичних занять своєю спеціальністю, фізкультпаузи, рухові перерви, масажні рухи, розтяжку.

3. Важливими факторами для формування звички до здорового способу життя є мережа Інтернет (71,0 % відповідей); 20,4 % опитаних дізнаються про користь фізкультурно-оздоровчих занять із засобів масової інформації (телепередач, журналів, газет) і лише 8,6 % студентів – з лекцій предмета «Фізичне виховання». Отже, сучасна система фізичного виховання не достатньо залучає студентів до фізичної активності, а тим самим не зовсім ефективно сприяє формуванню у них потреби піклуватися про своє здоров'я. Все це підтверджує викладений вище фактаж і доводить необхідність пошуку і наукового обґрунтування шляхів щодо вдосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецтва через пошуки механізмів для створення програми формування здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Веселовський А. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту / А. Веселовський, Р. Шологон // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : мат. наук.-практ. конф. (24–26 червн. 2004 р.). – Тернопіль, 2004. – С. 333–335.
2. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.
3. Круцевич Т. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78–81.
4. Markova A. L. Obraz zhizni i zdorovye studentov / A. L. Markova, A. V. Lyakhovich, L. M. Medved // Obshchestvennoye zdorovye i profilaktika zabolevaniy. – 2004. - № 1. – S. 31 – 37.
5. Nikonova V. G. Formirovaniye motivatsii zdorovogo obraza zhizni u studentov v sisteme vysshego obrazovaniya / V. G. Nikonova, V. L. Kalmanovich // Zdorovyeberegayushcheye obrazovaniye. – 2010. - № 3. – S. 116 – 188.
6. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. PoncedelLeon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – V. 26, No 2. – P. 167 – 177.
7. Wright P. Relations of perceived physical self-efficacy and motivational responses toward physical activity by urban high school students / P. M. Wright, S. Ding, W. Li // Perceptual and Motor Skills. – 2005. – V. 101, No 2. – P. 651 – 656.