

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
(Київ, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
(Львів, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник матеріалів
IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

27 квітня 2023 року

присвячена пам'яті кандидата наук з фізичного виховання та спорту,
доцента, майстра спорту України Маракушина Андрія Ігоровича

Харків
2023

УДК 613.71-057.87

Новіков Ф. В.

д.т.н., професор кафедри здорового способу життя
і безпеки життєдіяльності
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Здоров'я людини є основою її життя і діяльності. Тому підтримання і покращення здоров'я є головною задачею людини та країни, в якій вона проживає. Це досягається, в першу чергу, виконанням норм і правил здорового способу життя і безпеки життєдіяльності [1, с. 5–7]. Під такою назвою у ХНЕУ імені С. Кузнеця засновано кафедру, яка поєднує навчання здобувачів вищої освіти за дисциплінами фізичної культури і спорту та безпеки життєдіяльності. І це логічно, оскільки зайняття фізичною культурою і спортом є основою здорового способу життя і безпеки життєдіяльності людини. Чим здоровішою відчуває себе людина, тим вище рівень її життєстійкості, більш значні успіхи у навчанні, праці, спорті та більш впевнено і яскраво вона відчуває себе у житті. Тому для оцінювання стану здоров'я людини у сучасних умовах та визначення чинників, що впливають на її здоров'я, проведено опитування (за методиками Л. Рідера) здобувачів 1-го курсу ХНЕУ імені С. Кузнеця у межах навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності та охорона праці» за 5 пунктами [2, 29–34]:

1. Оцінювання стану свого здоров'я за 5-бальною шкалою (1 – дуже погано; 2 – погано; 3 – задовільно; 4 – гарно; 5 – дуже гарно). У результаті встановлено такий розподіл голосів: 1 – 0 %; 2 – 0 %; 3 – 6,9 %; 4 – 55,2 %; 5 – 37,9 %. Як видно, основні голоси зосереджено у межах оцінки «гарно».

2. Визначення рівня психологічного стресу за такими твердженнями: мабуть, я людина нервова; я дуже турбуюся про свою роботу; я часто відчуваю нервову напругу; моя повсякденна діяльність викликає велику напругу; спілкуючись з людьми, я часто відчуваю нервову напругу; до кінця дня я зовсім виснажений фізично і психічно; у моїй родині часто виникають напружені відносини. За 3-рівневою шкалою (1 – високий рівень; 2 – середній рівень; 3 – низький рівень) встановлено такий розподіл голосів: 1 – 10,3 %; 2 – 24,1 %; 3 – 65,6 %. Отже у здобувачів переважає низький рівень психологічного стресу.

3. Визначення рівня задоволеності життям за такими твердженнями: я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя; настрої став гірше; у цілому моє життя складається вдало; моє благополуччя розладилося; я відчуваю себе щасливою людиною; у моєму житті відбулися зміни до гіршого; у моєму житті є джерело радості і підтримки; у мене є проблеми, які сильно псують мені настрої; моє життя стало краще; багато чого не вдається. За 3-рівневою шкалою (1 – високий рівень; 2 – середній рівень; 3 – низький рівень) встановлено такий розподіл голосів: 1 – 44,8 %; 2 – 46,6 %; 3 – 8,6 %. Отже переважають високий та середній рівні, що свідчить про психологічне благополуччя і оптимістичне

світосприйняття життя. Низький рівень задоволеності життям, а це всього 8,6 %, свідчить про стан незадоволеності, стресу, песимістичного настрою.

4. Визначення рівня задоволеності умовами життя за такими твердженнями: житлові умови; побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт тощо); екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту тощо); умови вашої праці; гроші, дохід; можливості використання грошей; медичне обслуговування; можливості одержання інформації (радіо, телебачення, періодика і та ін.); дозвілля, спорт, розваги; можливості спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо); політична ситуація в регіоні проживання; соціальна і правова захищеність (почуття безпеки); воля віросповідання, політичної активності. За 3-рівневою шкалою (1 – низький рівень; 2 – задовільні умови життя; 3 – високий рівень) отримано такі результати: 1 – 1,7 %; 2 – 53,4 %; 3 – 44,9 %. Отже переважають голоси, які віддані за задовільні умови життя. При цьому оцінено твердження «дозвілля, спорт, розваги» за 5-бальною шкалою. Середня оцінка склала 3,6, що є достатньо низкою оцінкою, особливо, з точки зору зайняття спортом та фізичною культурою. Очевидно, для студентського віку ця оцінка повинна бути значно вищою, адже спорт та фізична культура для молоді завжди повинні бути основним проявом сили, волі, прагнення до перемоги, бадьорості тощо.

5. Встановлення рівня задоволеності основних життєвих потреб за різними сторонами життя, від яких може залежати самопочуття людини: робота (характер праці, ставлення до роботи, можливості й т. п.); стосунки в родині; діти: їхнє здоров'я і благополуччя; харчування; відпочинок; матеріальне благополуччя, забезпеченість; спілкування з друзями, з людьми, близькими за інтересами; положення в суспільстві; життєві перспективи; любов, сексуальні почуття; улюблене заняття, можливість виразити себе в чому-небудь.

За 3-рівневою шкалою (1 – низький рівень; 2 – середній рівень; 3 – високий рівень) отримано такі результати: 1 – 3,4 %; 2 – 32,8 %; 3 – 63,8 %. Отже переважає високий рівень задоволеності. Однак значна частина студентів все ж не досягає цього рівня. Це відноситься до всіх наведених 5 пунктів опитування здобувачів вищої освіти. Тому актуальним є покращення показників опитування здобувачів і, в першу чергу, шляхом втілення умов здорового способу життя, які спрямовані на формування, збереження й зміцнення здоров'я, а також на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [2, с. 26–29].

Головною ознакою студентського періоду життя молоді є отримання нових знань для подальшого застосування їх у розвиток суспільства. Це творчий підхід. Тому по-різному можна підходити до його виконання. Однак він обов'язково повинен бути пов'язаний із розвитком людини. Поряд із захопленням відчутти таємниці наукового світогляду обраної спеціальності в університеті, важливо займатися відновленням своїх сил у спортивному залі, басейні, стадіоні та в інших спортивних закладах, тобто постійно займатися фізкультурою і спортом. Потрібно вилучити монотонію – стан організму, що розвивається при одноманітному робочому навантаженні, пов'язаному із тривалим виконанням однакових елементарних дій або з безперервною стійкою концентрацією уваги

[2, с. 58]. Монотонність навчального процесу необхідно замінити іншими цікавими заняттями, яких зараз безліч пропонується для студентської молоді. Обов'язково у роботі повинні бути присутні творчі елементи, інакше це не знизить монотонність і втому (пригніченого настрою, апатії, низької продуктивності праці) та приведе до втрати інтересу до роботи. Не можна допускати стресу, який виражається у зміні поведінкових, інтелектуальних і емоційних реакціях людини та негативно впливає на її здоров'я [2, с. 57–58].

Необхідно більше займатися фізичною роботою, щоб організм людини відчував фізичні навантаження, що дуже важливо для підтримання її здорового фізичного стану. Особливо це відноситься до праці із землею в саду чи на огороді. На жаль, цим займаються, як правило, батьки, а молодь весь вільний час занурена в комп'ютери і смартфони, недостатньо часу проводить на природі. Із однієї сторони, комп'ютери і смартфони дозволяють швидко отримати потрібну інформацію і зникає необхідність ходити в бібліотеку – для цього достатньо натиснути кнопку Інтернету. Однак, це обмежує спілкування людей, оскільки раніше інформацію отримували, в основному, у результаті спілкування людини з людиною та ще з книг. При цьому активно розвивалися основні види пам'яті: зорова, слухова і, особливо, пам'ять, пов'язана із записом інформації на папері, яка розвиває мислення. Їх одночасне поєднання приводило до розумового розвитку людини. Тому потрібно досягати більшого спілкування людей, починаючи із дитинства. І в першу чергу, на спортивних майданчиках у дворах, школах і будинках творчості, де є різні спортивні та технічні секції. Зараз мало дітей у дворах грають у футбол та інші спортивні ігри, недостатньо проводиться дитячих спортивних змагань. А це підвищує лінь та не дозволяє у повній мірі розвивати людські ресурси. Потрібно активізувати участь дітей у художній самодіяльності, що допоможе їм вільно і впевнено почуватися в будь-якому колективі, а також виховувати лідерські якості. Отже, формувати здоровий спосіб життя людини потрібно з дитинства.

Список використаних джерел

1. Новіков Ф. В., Новіков Г. В., Жовтобрюх В. О. Безпека життєдіяльності та інноваційні технології виробництва : навч. посіб. Дніпро: ЛІРА. 2023. С. 220.
2. Протасенко О. Ф., Михайлова Є. О. Тренінг-курс "Безпека життєдіяльності" [Електронний ресурс]: практикум для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2021. С. 126.