

АНАЛІЗ ВЛАСНОЇ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ СФОРМОВАНOSTІ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ

Лілія ЛЕВКІВ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Аналізуючи особливості сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, Н. Завидівська вказує, що вона повинна бути спрямована не стільки на засвоєння знань, формування вмінь і навичок, скільки на оволодіння компетентностями здоров'язбереження, що дасть змогу студентам конструювати в майбутньому власний спосіб життя [3]. У наукових дослідженнях обґрунтовано доцільність розподілу здоров'язбережувальних компетентностей, які формуються в системі фізичного виховання, на три макрорівні компетентностей: фізичні – предметно-спеціалізовані, природні – медико-біологічні та універсальні – єдність попередніх двох груп у процесі трудової діяльності. Рекомендовано кожну одиничну компетентність, пов'язану з певним навчальним елементом, аналізувати на двох рівнях її розвитку: емоційному рівні – сприйняття, реакція, цінність і пізнавальному – знання, розуміння, застосування, аналіз, синтез, оцінювання [2].

Науковці зазначають, що для оцінювання добової рухової активності дорослих, і студентів зокрема, доцільно застосовувати Фремінгемську методику визначення добової рухової активності [1, 4]. На нашу думку, визначення структури та аналіз власної добової рухової активності належить до системи здоров'язбережувальних компетентностей студентів.

Мета та завдання дослідження. 1. Визначити особливості добової рухової активності студентів. 2. Вивчити готовність студентів досліджувати власну добову рухову активність.

Методи: аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури, Фремінгемська методика визначення добової рухової активності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Студентам було запропоновано провести хронометраж власної рухової активності впродовж доби, з урахуванням різних видів діяльності, що тривали не менше ніж 5 хв, та заповнити картку реєстрації добової рухової активності. За отриманими результатами добову діяльність студентів розподілено на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий. Дослідження проведено у 2021/2022 навчальному році на базі Львівського національного університету імені Івана Франка. У дослідженні взяли участь 118 студентів I курсу різних факультетів, серед яких 70 дівчат і 48 хлопців.

Результати. Структура добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед інших сидячого та малого рівнів активності. Так, у середньому на навчання дівчата витрачають 4,7 год, а хлопці – 4,3 год, близько 2,5 год дівчата і хлопці витрачають на переїзд транспортом та споживання їжі, підготовка до занять триває 2,2 год у дівчат і 1,7 год у юнаків, відпочинок лежачи, відпочинок сидячи, прогулянки – близько 4,8 год на добу у дівчат та 4,1 год. у юнаків. Спеціально організована рухова активність у дівчат та хлопців становить 1,4 год та 1,1 год відповідно. Індекс рухової активності за результатами Фремінгемської методики у хлопців I курсу становив $29,7 \pm 1,5$ бала, а у дівчат – $27,6 \pm 2,9$ бала. Ураховуючи те, що оптимальним показником індексу рухової активності є значення, яке відповідає 42 балам, то отримані результати дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів закладів вищої освіти та доводять необхідність його корекції за допомогою введення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й, зокрема, діяльності, що відповідає її високому рівню.

Дослідження пізнавального рівня сформованості компетенції студентів визначати структуру власної добової рухової активності та аналізувати її свідчить, що 83,05 % студентів уміють проводити самоаналіз власної добової рухової активності, що вказує на сформованість у них знання і розуміння різниці між різними видами рухової активності, уміння їх визначати, облікувати й систематизувати. Решта студентів не виконала завдання, що не дає змоги оцінити їхній рівень знань, розуміння і засвоєння вміння визначати структуру власної добової рухової активності як задовільну. Оцінювання та аналіз структури власної добової рухової активності правильно здійснили 67,8 % студентів, що вказує на сформованість у них здоров'язбережувальної компетенції визначати структури власної добової рухової активності.

Висновки:

1. Індекс рухової активності за результатами Фремінгемської методики у хлопців I курсу становив $29,7 \pm 1,5$ бала, а у дівчат – $27,6 \pm 2,9$ бала. Отримані результати дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів.

2. Дві третини студентів здобули належний рівень сформованості здоров'язбережувальної компетенції для визначення структури власної добової рухової активності.

Ключові слова: студенти, самооцінка, добова рухова активність, здоров'язбережувальна компетенція.

Список використаних джерел

1. Гакман А. Аналіз рухової активності людей похилого віку / Анна Гакман, Віктор Костюкевич // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – Вип. 31. – С. 32–36.
2. Завидівська Н. Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді / Н. Н. Завидівська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2016. – Вип. 139, т. 2. – С. 63–67.
3. Завидівська Н. Н. Особливості структурно-логічної схеми фізичного виховання студентів в умовах сьогодення: концепт здоров'язбережувального навчання / Н. Н. Завидівська // Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2019. – Вип. 3. – С. 256–261
4. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.