УДК 378:796
Єжова Є.О.[1], Напалкова Т.В[2]
[1] студ. гр. БК-815 НУ «Запорізька політехніка»
[2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Є.О. Єжова, Т.В. Напалкова

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією усіх сфер життя, що, в свою чергу, зумовлює зростання ролі інформаційних технологій та підвищений попит на фахівців ІТ-сфери. Разом із тим, професійна діяльність майбутніх програмістів, системних аналітиків, інженерів з комп'ютерних наук пов'язана з тривалим перебуванням у статичному положенні, високими інтелектуальними навантаженнями, дефіцитом рухової активності та хронічним психоемоційним напруженням. Усе це негативно впливає на стан здоров'я студентської молоді та формує передумови для розвитку професійно зумовлених захворювань уже на етапі навчання.

Саме тому актуальнішою стає проблема формування спортивної культури студентів ІТ-спеціальностей у закладах вищої освіти з метою збереження їх професійного здоров'я.

Аналіз сучасних досліджень показує, що стан здоров'я молоді є важливим соціальним показником, який безпосередньо впливає на ефективність їхньої освіти та кар'єри. Згідно з результатами соціологічного дослідження «Молодь України – 2017», лише 32% молодих людей вважають, що стан їхнього здоров'я цілком добрий і вони майже ніколи не хворіють; 52% молодих людей вважають, що вони в основному здорові, але періодично страждають від короткочасних хвороб; 6% молодих людей мають хронічні захворювання, а 2% повідомляють про серйозні проблеми зі здоров'ям. Водночас статистика самооцінки здоров'я показує, що серед молоді віком від 18 до 29 років лише близько 75-76% вважають, що стан їхнього здоров'я добрий, понад 20% вважають, що стан їхнього здоров'я задовільний, а близько 2% вважають, що стан їхнього здоров'я поганий [1].

Ці дані свідчать про наявність певних проблем зі здоров'ям у молоді, які посилюються малорухливим способом життя, шкідливими звичками та великим розумовим навантаженням. Як вже і було зазначено, особливо це стосується студентів технічних і ІТ-спеціальностей, адже їх навчання і майбутня робота пов'язані з тривалим перебуванням за комп'ютером, низькою фізичною активністю та високим рівнем стресу. Саме тому важливо формувати у студентів звички до фізичної активності та здорового способу життя як складову їх майбутнього професійного здоров'я.

Присяжнюк С. та Оленєв Д. зазначають, що вимушене обмеження рухової активності під час інтенсивної розумової діяльності знижує потік імпульсів від м'язів до кори головного мозку, що призводить до зменшення збудливості нервових центрів і, як наслідок, до зниження розумової

працездатності. Тривале перебування в положенні сидячи також погіршує кровообіг і кровопостачання головного мозку, викликаючи передчасну втому та зниження концентрації уваги [2].

Формування спортивної культури передбачає не лише відвідування занять з фізичного виховання, а й усвідомлення важливості руху, уміння самостійно організовувати фізичну активність і використовувати вправи для підтримки працездатності та профілактики стомлення.

Вагомий інтерес у контексті досліджуваної проблеми становлять результати педагогічного експерименту, проведеного Путровим О.Ю., Путровим С.Ю. та Атаманюком С.І., спрямованого на вивчення впливу комплексного застосування фізичних вправ на продуктивність навчання студентів ІТ-спеціальностей.

Дослідження проводилося протягом двох семестрів 2023-2024 навчального року зі студентами 1-2 курсів ІТ-спеціальностей (n=82), які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Студенти контрольної групи відвідували заняття з фізичного виховання двічі на тиждень, тоді як студенти експериментальної групи, окрім обов'язкових занять, виконували додаткові фізичні вправи в інші дні – як самостійно, так і під керівництвом фахівця.

На початку дослідження показники фізичної підготовленості, уваги, пам'яті, швидкості мислення та успішності в обох групах були приблизно однаковими і переважно на середньому або низькому рівні, що підтвердило припущення про недостатню рухову активність студентів ІТ-спеціальностей.

Після впровадження додаткових фізичних занять у тижневий цикл навчання студентів експериментальної групи було зафіксовано достовірне покращення показників фізичної підготовленості за всіма тестовими характеристиками ($P<0,05$). Зокрема, суттєво зросли показники витривалості, сили та координації, що підтверджено результатами Гарвардського степ-тесту, кистьової динамометрії, тесту «Фламінго» та силових вправ.

Водночас у контрольній групі змін у рівні фізичної підготовленості не спостерігалося ($P>0,05$), що свідчить про недостатню ефективність лише стандартних занять без додаткової активності.

Аналіз показників академічної успішності та продуктивності навчання після завершення експерименту засвідчив, що у студентів експериментальної групи достовірно зросли середній бал успішності, відсоток зданих лабораторних робіт, зменшилася кількість академічних боргів та пропусків занять ($P<0,05$). Крім того, значно покращилися показники концентрації уваги, швидкості виконання завдань, а також результати тестів на когнітивні функції (Stroop Test, Digit Span Test).

Встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та академічною успішністю студентів ($r=0,6905$; $p\leq0,05$), що що підтверджує важливість фізичної активності для навчання [3].

Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії здоров'язбережувальної освіти та підтверджують думку про те, що фізична активність є важливим засобом оптимізації функціонального стану центральної нервової системи, підвищення стресостійкості та когнітивної продуктивності студентів. Як зазначають Присяжнюк С. та Оленєв Д., активний відпочинок і малі форми фізичної активності (фізкультурні паузи, хвилинки) є ефективним засобом профілактики стомлення та підвищення розумової працездатності [2].

Таким чином, формування спортивної культури студентів ІТ-спеціальностей має розглядатися не як допоміжний елемент освітнього процесу, а як стратегічний компонент професійної підготовки майбутніх фахівців цифрової сфери.

Проведене дослідження підтверджує, що фізична активність відіграє важливу роль у підтримці психофізіологічного стану студентів. Регулярні вправи сприяють покращенню фізичної форми, когнітивних функцій і навчальних результатів. Виявлений зв'язок між фізичною активністю та продуктивністю навчання свідчить про те, що формування спортивної культури студентів є важливим чинником збереження їх професійного здоров'я та підвищення ефективності освітнього процесу у закладах вищої освіти. У зв'язку з цим подальші дослідження доцільно спрямувати на визначення найбільш ефективних видів фізичної активності для студентів ІТ-спеціальностей, а також на вивчення гендерних особливостей впливу фізичних вправ на академічні досягнення та психофізіологічний стан студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андріученко Т. та ін. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2018. С. 7–10.

2. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Юденко О. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів ІТ-технологій. *Військова освіта*. 2023. № 1 (47). С. 217–230.

3. Путров О. Ю., Путров С. Ю., Атаманюк С. І. Вплив занять фізичними вправами на продуктивність навчання студентів ІТ-спеціальностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 4 (190). С. 150–154.