

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ
ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК**



Тетяна Сичова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотація

В статті проаналізовані рівень фізичного здоров'я студенток I курсу і особливості їх двигальної активності. Переход студенток експериментальних груп к більш високому функціональному класу, а також підвищення рівня двигальної активності пов'язані з ефективним впровадженням педагогічних технологій зміцнення здоров'я студенток в навчальний процес по фізичному вихованню в вищій навчальній закладі.

Annotation

In the article analyzed the level of physical health of the first course students and features of their motor activity. Moving average indicators of the health of experimental groups to higher functional class, and also increase the level of motor activity associated with the efficient and effective implementation of pedagogical technologies strengthening of students' health in the educational process of the physical education in a higher educational institution.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я є найвищою соціальною цінністю, і реалізація творчого потенціалу, біологічних і соціальних функцій людини, можливі лише за умови її повного здоров'я. Проблеми збереження та зміцнення здоров'я, в першу чергу найбільш активної частини населення України, завжди були і залишаються в центрі уваги науки і практики фізичної культури і спорту.

Здоров'я по суті своїй має бути найпершою потребою студента, але задоволення цієї потреби, досягнення її до оптимального результату має складний, своєрідний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди призводить до необхідного результату. Ця ситуація обумовлена рядом обставин, і, перш за все, тим, що в нашій державі ще не виражена в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я та здоров'я в суспільстві, і, в першу чергу, через низьку культуру, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб студента [4].

Процес навчання у вищому навчальному закладі вимагає від молодих людей високої напруги розумової та фізичної праці. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної науки стає пошук нових форм і технологій зміцнення і підтримки здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ. Збереження

та зміцнення здоров'я молоді, повноцінний розвиток особистості, підготовка компетентних фахівців є складовою частиною сучасного освітнього процесу у вищій школі. У той же час у сучасних студентів спостерігаються негативні тенденції в стані здоров'я, всього 2-3 % молоді мають високий рівень соматичного здоров'я, більшість студентів відчувають психоемоційну напругу, не дотримуються елементарних основ здорового способу життя.

Характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю, наркотиків і т. д.). Необхідні невідкладні соціально-педагогічні та лікувально-профілактичні заходи по збереженню і зміцненню здоров'я молоді. У зв'язку з цим сучасний процес фізичного виховання у ВНЗ повинен бути спрямований передусім на формування у студентів здорового способу життя, на основі активізації у молоді рухової активності [1].

Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності. Якщо людина в дитячому віці обмежена у природній потребі рухатися, то її природні розумові та фізичні здібності не матимуть належного



поступального розвитку. Обмеження рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової і фізичної працездатності людини [2]. Особливого значення набуває гармонізація рухової активності та професійного становлення молоді людини в період отримання вищої освіти, коли пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, а й до фізичної працездатності. Таким чином, виникають суперечності між незадовільним фізичним станом сучасної молоді і недостатньою руховою активністю студентів у процесі навчання у ВНЗ, а також між підвищенням рухової активності студентів у процесі фізичного виховання в ВНЗ і недостатнім його програмно-методичним забезпеченням.

В останні роки рухова активність студентів кардинально змінилася: практично всі види діяльності студента (навчання, робота, розваги, хобі, спілкування, пересування) не пов'язані з рухом. У даний час рухову активність необхідно спеціально організувати і коригувати [3, 5].

Мета дослідження: визначити зміни рівня соматичного здоров'я та рухової активності студенток упродовж навчального семестру.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставленої мети використовувались такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, експрес-оцінка соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Фремінгемська методика хронометрування рухової активності людини протягом доби, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі Придніпровської державної академії будівництва та архітектури протягом другого семестру 2010-2011 навчального року. У дослідженнях взяли участь 84 студент-

ки I курсу різних спеціальностей. В процесі дослідження студентки були розподілені на три групи по 28 осіб, дві експериментальні та одна контрольна.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова активність є невід'ємною складовою частиною способу життя та поведінки студентів, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від рівня організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, наявності вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд та місць відпочинку студентів.

Чималу роль в формуванні рухової активності відіграють існуюча у країні система освіти, місце та роль фізичного виховання і спорту в цій системі, спортивні традиції, наявність сучасних програм фізичного виховання та їхнє виконання кваліфікованими фахівцями.

З огляду на це нами було запропоноване впровадження у навчальний процес з фізичного виховання педагогічних технологій зміцнення здоров'я студенток. Програма формуючого експерименту полягала у використанні видів фізкультурно-оздоровчих занять за вибором студенток, а також надання необхідних теоретичних знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять фізичними вправами, теорії фізичної культури. Дівчата, які увійшли до експериментальної групи (ЕГ1) обрали заняття танцювальною аеробікою, до програми якої увійшло вивчення різних танцювальних стилів – від народних до сучасних. Теоретична частина використовувалась на кожному занятті. Надання та перевірка теоретичних знань здійснювалась за допомогою навчально-педагогічних ігор та інтерактивних технологій. Сту-

дентки експериментальної групи (ЕГ2) обрали заняття шейпінгом. Теоретична частина також використовувалась на кожному занятті, але знання надавались за традиційною системою навчання. Контрольна група (КГ) займалася за програмою фізичного виховання, розробленою кафедрою фізичного виховання ПДАБА.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність запропонованої програми, оскільки аналізуючи анкети студенток за Фремінгемською методикою після експерименту з'ясувалося, що дівчата експериментальних груп впровадили у свій добовий режим ранкову гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, самостійні та спеціально організовані заняття фізичними вправами.

На рисунках 1, 2, 3 представлені зміни добового режиму рухової активності студенток до та після експерименту.

У ЕГ1 після експерименту зменшилися базовий, малий та сидячий рівні рухової активності. До експерименту вони складали 8 годин, 6 годин 45 хвилин та 5 годин 50 хвилин відповідно, а після експерименту – 7 годин 30 хвилин, 6 годин 10 хвилин та 5 годин відповідно. Разом з тим збільшилися витрати часу на середній та високий рівні рухової активності. Високий рівень рухової активності, який включає спеціально організовану рухову активність до експерименту складав 25 хвилин, а після – 1 годину 20 хвилин на добу. Середній рівень рухової активності, який складається з прогулянок на свіжому повітрі, ранкової гімнастики, домашньої роботи по господарству до експерименту складав 3 години, після експерименту – 4 години.

У КГ значних змін після експерименту не відбулося. Малий рівень рухової активності після експерименту збільшився на 30 хвилин і тепер складає 7 годин.



Найбільші зміни відбулися на середньому рівні. До експерименту середній рівень займав 1 годину 15 хвилин, а після – 2 години 20 хвилин добового бюджету.

Якщо порівняти міжгрупові показники, то можна зробити висновок, що найбільші середні показники високого рівня рухової активності після експерименту спостерігаються у ЕГ1, у цій же групі відбувся найбільший

приріст цього показника. Найбільший показник середнього рівня рухової активності також у ЕГ1, але найбільший приріст цього показника спостерігається в ЕГ2. Найменший показник сидячого рівня рухової активності у ЕГ1, найзначніші зміни відбулися у цій же групі.

Тобто фізкультурно-оздоровчі заняття, які викликають інтерес у студенток разом з наданням спе-

ціальних знань є основою формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами.

Результати експрес-оцінки фізичного здоров'я студенток до та після експерименту свідчать про підвищення показників соматичного здоров'я дівчат. До початку педагогічного експерименту більшість дівчат (69 %) мали рівень здоров'я нижче за середній. Наприкінці експерименту середні показники здоров'я у студенток ЕГ1 і ЕГ2 підвищилися і дівчата перейшли у більш високий функціональний клас – середній рівень соматичного здоров'я, який вважається безпечним рівнем (табл. 1). Математична обробка результатів досліджень показує, що в експериментальних групах відбулися достовірні зміни показників соматичного здоров'я. У групі ЕГ1 відбулося найбільше підвищення середнього показника соматичного здоров'я. До експерименту середня кількість балів складала 7, а після експерименту – 11. А це, в свою чергу, пов'язано зі значними змінами у руховій активності даної експериментальної групи. У ЕГ2 середній показник до експерименту – 8 балів, після – 11 балів. У контрольній групі достовірних змін не відбулося.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про те, що педагогічні технології зміцнення здоров'я студенток, які впроваджені у навчальний процес з фізичного виховання ПДАБА, позитивно впливають на рівень соматичного здоров'я та рухової активності студенток.

Висновки.

1. Результати констатуючого експерименту свідчать про те, що студентки мають рівень здоров'я нижче за середній та недостатній рівень рухової активності. Дівчата приділяють мало уваги спеціально організованій руховій активності. Найбільше часу студентки проводять на базовому рівні, який

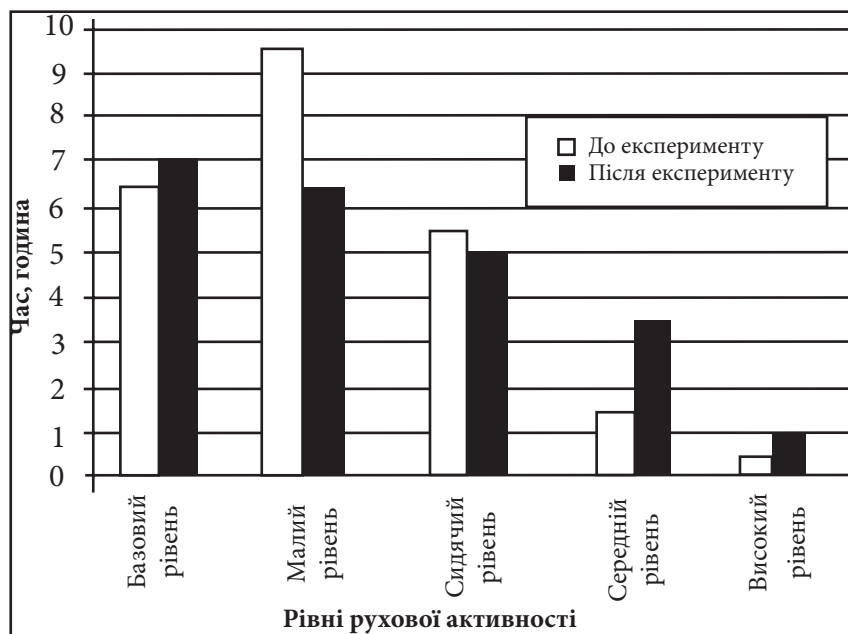


Рис. 2. Динаміка рухової активності студенток експериментальної групи 2

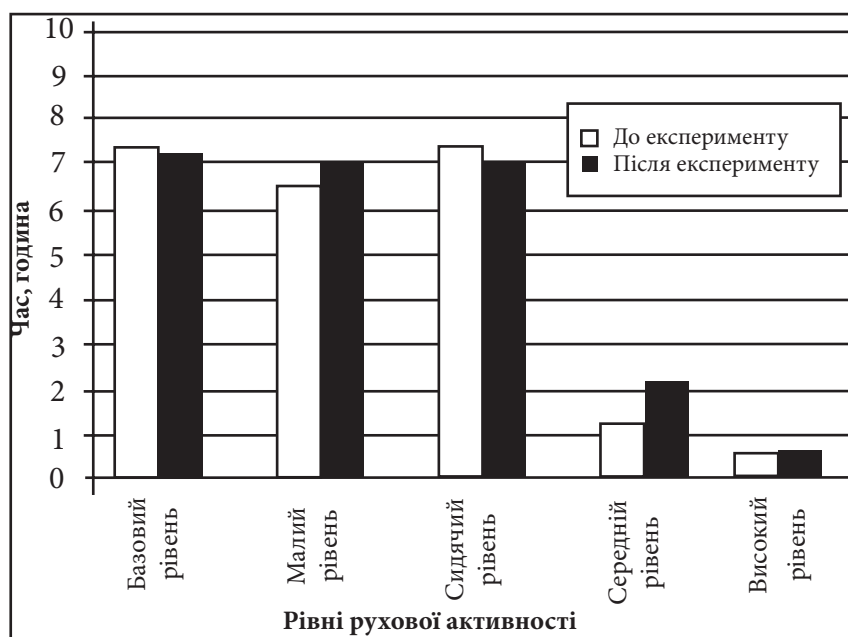


Рис. 3. Динаміка рухової активності студенток контрольної групи.



Таблиця 1.

**Показники рівня фізичного здоров'я студенток 17 - 18 років
(за методикою Г.Л. Апанасенка)**

Показники	Експериментальна група №1 (n=28)		Експериментальна група №2 (n=28)		Контрольна група (n=28)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
x	7	11	8	11	8	8
σ	3,8	3	2,28	2,34	2,75	2,2
V	54,3	28,5	29,39	22,26	34,4	26,57
m	0,73	0,58	0,44	0,45	0,53	0,42
ρ	>0,05		>0,05		<0,05	

включає сон та відпочинок лежачи. Окрім цього значна частина добового часу приділена виконанню домашніх завдань, перегляду телевізора, комп'ютерним іграм.

2. Впровадження педагогічних технологій зміцнення здоров'я студенток, які полягали у проведенні занять за обраною студентками системою фізкультурно-оздоровчих занять та набутті необхідних теоретичних знань щодо організації здорового способу життя у навчальний процес з фізичного виховання дає підстави стверджувати, що дана методика є ефективною. Про це свідчить підвищення середніх показників соматичного здоров'я, їх перехід від меншого до більш високого функціонального класу.

3. Позитивні зміни відбулись також і в показниках рухової активності. Збільшилася кількість часу, яку дівчата приділяють високому рівню рухової активності, тобто самостійним та спеціально

організованим формам занять фізичними вправами. Окрім цього, студентки впровадили у власний режим дня ранкову гімнастику та прогулянки на свіжому повітрі. Кількість часу, яка відведена на сидячий рівень рухової активності, зменшилася у кожній групі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... к. пед. н.: спец. 13. 00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К.Д. Викторovich. – Томский государственный педагогический университет. – Красноярск, 2009. – 26 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.

пособие / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Поліграф – Експрес, 2005. – 196 с.

3. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Мачлеваний, В.Н. Максимова и др.; Под редакцией: В.А. Маслякова, В.С. Матяжева. М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Меліков О. Проблеми здоров'я та здорового способу життя у студентів педагогічного університету / Меліков О., Афонін А., Шумлянський Л., Кравченко В., Лукаш Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 35- 37.
5. Силаева Н.А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: автореф. дис. ... к. пед. н.: спец. 13. 00. 04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Силаева Надежда Александровна. – Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – Малаховка, 2009. – 25 с.
6. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №5. – С. 17-19.

