

УДК 796.012.36-057.875-055.2:378.4

Оксьом П.М., Азаренков В.М., Бережна Л.І., Сидоренко О.Р.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Стаття присвячена проблемі загальної рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. Відзначається, що рухова активність є найнеобхіднішою складовою процесу збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Результати наших досліджень показують, що більшість складових загальної рухової активності становлять рухи, що забезпечують природні потреби людини та навчальну діяльність студенток. Спеціально організована фізкультурно-оздоровча м'язова діяльність студенток складає мізерний об'єм часу доби.

Ключові слова: рухова активність, гіпокінезія, студентки, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи студентів, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про підвищення рівня загальної рухової активності та впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

За останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутнього фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я [1]. Як наслідок у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилась кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30-50% – незадовільну фізичну підготовленість [4, 7, 9]. Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити методи і форми проведення занять, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, формувати здоровий спосіб життя, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, змінити систему оцінювання, але найбільше науковці єдині в тому, що необхідно підвищити рівень рухової активності студентів [4].

Аналіз стану фізичного виховання учнівської і студентської молоді свідчить про те, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я. Обсяг рухової активності у дитячі та юнацькі роки 62,8% студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості був меншим за науково обґрунтовану норму. Для 76,5% характерне пасивне проведення дозвілля. Обсяг рухової активності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості відповідає межі "мінімальної норми фізичної підготовленості" [1]. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків складає 57 років, а середній вік жінок не досягає 70 років. За цим показником Україна посідає 54 місце в світі (демографічний критерій розвинених країн досягає 76 років у чоловіків та 88 років у жінок) [2].

Навчання у ВНЗ характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним напруженням, викликами ускладненням навчальних програм на фоні суттєвого обмеження рухової активності [6]. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я жінок, зокрема студенток ВНЗ. Тому враховуючи вищесказане, перед науковцями і викладачами вищої школи виникає необхідність пошуку та розробки найбільш ефективних методик проведення занять зі студентками ВНЗ.

Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка на 2010-2015 р. в рамках теми: "Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури", номер державної реєстрації 111U005736.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема недостатньої рухової активності молоді, що навчається, на сучасному етапі залишається однією з домінуючих у дослідженнях провідних вчених та висвітлена в роботах В.І. Жолдак у співавт. (1965-1982), О.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко (1981-1986), Т.Ю. Круцевич (1999), О.С. Куца (1984-2003) та ін. [12].

Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Науковцями [5, 11] доведено, що рухова активність підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різнобічний гармонійний розвиток. Рухова активність – необхідна умова самого життя. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (Г.Л. Апанасенко, 1992; С.А. Савчук, 2002; Є.О. Котов, 2003). Недостатній рівень рухової активності – гіпокінезія – негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення і розвитку захворювань (Н.І. Фалькова, 2002; І.Р. Боднар, 2000; В.І. Філінков, 2003). Закономірності і взаємозв'язок рухової активності і фізичного стану досліджували О.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, (1986), А.І. Драчук, (2001), О.С. Куц, (1995), Т.Ю. Круцевич, (2000), Л.В. Хрипко, (2003) [8].

В інших країнах світу також гостро стоїть проблема оптимізації рухового режиму молоді, що навчається. Так, лише 20% школярів Великобританії мають необхідний рівень рухової активності. В окремих штатах США до трьох планових на тиждень занять фізичною підготовкою додаються не менше трьох факультативних [10]. Крім того, всі вузи США від приватних елітарних університетів типу Гарвардського, Йельського, Пристонського, Берклі до невеликих коледжів штатів мають адекватну спортивну базу, що дозволяє реалізувати програми фізичного виховання студентів. Наприклад, Нью-Йоркський університет представляє на вибір студентам 70 курсів різних видів спорту більш ніж у 500 групах [2].

Формулювання мети та завдань роботи. Основною метою нашого дослідження було визначення основних компонентів, що складають загальну рухову активність студенток 1-4 курсів, що навчаються в Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С.Макаренка.

Для досягнення поставленої мети вирішувались наступні завдання:

1. Визначити особливості рухової активності студенток, що навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі.

2. Порівняти складові загальної рухової активності студенток 1-4 курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Для вирішення цих завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, рухова активність досліджувалась за допомогою методу тижневого хронометражу, методи математичної статистики.

Нами були виготовлені спеціальні картки, в яких реєструвались усі види побутової (спонтанної) рухової активності (РАП) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності під час занять фізичними вправами і спортом (ФОРА). Обробка результатів здійснювалась за методикою О.С.Куца.

В дослідженні приймало участь 182 студентки 1-4-х курсів фізико-математичного, історичного факультетів та факультету іноземних мов Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження показало, що майже половину добового часу студентки знаходяться в статичному положенні (відвідування лекцій – 10,8% часу, відвідування лабораторних та практичних занять – 10,8% часу, самостійні заняття склали 12,5% часу, творча діяльність – 1,7% часу, читання літератури і перегляд телепередач – 10,4%), а з урахуванням нічного сну (30,4% часу), час, проведений ними в малорухомом стані, досягає в середньому 76,2% від тривалості доби. Ходьба пішки у студенток складає 3,6%, переїзд транспортом 4,7% часу доби. Приймання їжі триває 4,6%, особиста гігієна – 4,6%, відпочинок сидячи – 4,0%, відпочинок лежачи – 4,4% часу доби відповідно. Роботі по господарству студентки приділяють 4,5% часу, на прогулянки відводиться тільки 1,5% часу доби. Тільки 1,3% часу витрачається студентками вищого педагогічного навчального закладу на самостійні заняття фізичною культурою та спортом.

Крім того, отримані дані показують значну обмеженість загальної рухової активності студенток старших курсів порівняно з молодшими. Якщо на першому курсі загальна рухова активність в середньому складає 17,8%, на другому – 18,5%, то на третьому та четвертому – 17,5 та 16,6% відповідно.

На жаль, у дослідженні нами було встановлено, що у студенток старших курсів питома вага фізкультурно-оздоровчої рухової активності (ФОРА) в загальній руховій активності (РАП) досить незначна. Так, у студенток першого курсу вона становить 14,6%, у студенток другого курсу – 14,4%, а у студенток 3-го та 4-го курсів 13,5 та 12,5% відповідно. Як свідчать дані хронометражу та індивідуальні картки рухової активності, студентки старших курсів більше уваги приділяють теоретичним заняттям, заняттям за комп'ютером, зустрічам з друзями, перегляду телепередач, читання літератури. Все вищезазначене скоротило обсяг рухової активності студенток третього і четвертого курсів навчання і до деякої міри вплинуло на їхню фізичну підготовленість.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. 1. Проблема рухової активності молоді, що навчається, є актуальною як в Україні, так і за кордоном та знаходиться під пильною увагою провідних вчених та фахівців з фізичної культури та спорту.

2. Більшість часу (76,2% від загального обсягу) становили рухи, що спрямовані на забезпечення природних потреб студенток та навчальної діяльності а також на відпочинок. Спеціально-організована м'язова діяльність (фізкультурно-оздоровча рухова активність) з врахуванням обов'язкових занять фізичним вихованням та самостійних занять фізичною культурою та спортом становить тільки 2,5% часу доби.

3. Виявлена нераціональність рухового режиму студенток вищого педагогічного навчального закладу є, на нашу думку, головною причиною вираженого дефіциту рухової активності.

Перспектива подальших досліджень вбачається в пошуку таких методик проведення занять зі студентами ВНЗ, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект – сприяла оптимізації рухової активності та покращувала функціональні можливості організму.

Використані джерела

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.

2. Завацький В.І. Інститут Здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки / В.І. Завацький // Матеріали II-ї Всеукр. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк: Вежа. – 1996. – С.37-50.
3. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С.П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
4. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є.О. Котов. – Харків, 2003. – 20 с.
5. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т.Ю. Круцевич // Оптимізація фізичного виховання в системі освіти: Матеріали міжнарод. наук. практ. конф. студентів та аспірантів. – Тернопіль, 1997. – С. 30-31.
6. Лазутова М.Р. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся / М.Р. Лазутова // Физическая культура в школе. – 1996. – №1. – С. 2.
7. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19с.
8. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С.Ю. Ніколаєв. – Львів. – 20 с.
9. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / П.М. Оксьом. – Харків, 2008. – 20 с.
10. Переверзин И.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах зарубежных стран / И.И. Переверзин // Школьный спорт в России // М., 1994. – 255 с.
11. Расвський Р.Т., Магльований А.В., Вільчковський Є. та ін. Чи потрібен єдиний "Паспорт здоров'я" / Р.Т. Расвський, А.В. Магльований, Є. Вільчковський // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 5–10.
12. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В.В. Романенко. – Львів, 2003. – 26 с.

Oksiom P., Azarenkov V., Berezhnaya L., Sidorenko O.

CHARACTERISTICS OF OVERALL PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

The article deals with the problem of general physical activity of students at the higher educational institution. The analysis of scientific a researches shows, that physical activity is an integral part of the behavior of a human, which should provide a normal operation of body system and saving health. To take into account the norms of physical activity is one of the most important factors of improving physical education. It is noted that physical activity is an important and necessary component of maintaining and strengthening the health of students.

The main aim of our research was to determine the most important components, which forms general physical activity of students, who study at 1-4 courses at Sumy State Pedagogical University named A.S. Makarenko. The tasks of investigation were to determine the features of the students motor activity, who study at High Pedagogical establishment and to compare the components of the motor activity of students of different courses at Sumy State Pedagogical University named A.S. Makarenko. To solve these tasks were used some methods of research: theoretical analysis and generalization of literary sources, questionnaire, the physical activity determined with help of the method by O.S. Kuts.

The results show that the general motor activity of elder students is more limited than younger one's. At the first year of studing general motor activity in average is 17,8 %, at the second – 18,5 %, at the third and fourth– 17,5 % and 16,6 %. The general analysis of researches have shown that student's vital amidst of high Pedagogical establishment run on the back of clearly defined hypokinesia, which couldn't but lead to negative results of high level of illness.

The irrationality of student's motor condition is the main reason of definite deficit of physical activity. Our results show that most components of general motor activity are movements that provide natural needs and learning activities in students. Specially organized sport and recreational activities of students is muscular lean amount of time at day and night.

The perspective of future research is looking for such methods of training with students to take maximal effect from minimal number of weekly classes and contribute the activation of motor activity and improve the function possibility of organism.

Key words: moving activity, hypodynamia, students, physical readiness.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.