

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Незадовільний стан здоров'я, зниження працездатності, низька рухова активність, збільшення захворюваності на серцево-судинні хвороби, погіршення якості життя населення України стає серйозною медичною і соціальною проблемою. Зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності — важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особи, збереження працездатності в навчальному процесі студентської молоді. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку зі змінами в сучасному суспільстві та пов'язані з ними інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма фізкультурних занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні та виявляється у «фіктивних» відвідуваннях занять із цього предмета [4, 2]. Вирішуючи проблему активізації і позитивного ставлення студентів до занять із фізичного виховання у ВНЗ, дослідники намагаються з'ясувати шляхи організаційного реформування діяльності та розробку фізкультурно-оздоровчих програм.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України та Харківського гуманітарно-педагогічного інституту за темою 3.1.2. «Науково-методичні засади вдосконалення викладання дисципліни». «Теорія і методика фізичного виховання» (номер держреєстрації 0106U701078).

Постановка завдання. Мета дослідження — визначити добові енерговитрати і рівень рухової активності студентської молоді за допомогою карт реєстрації добової рухової активності [3] та анкетного опитування.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося в Харківському гуманітарно-педагогічному інституті. У дослідженнях взяли участь студенти 1—3 курсів педагогічних спеціальностей. Було опитано і обстежено 120 студентів (70 дівчат і 50 хлопців). Репрезентативність вибору визначалася за методикою Паніотто. Оцінення рухової активності проводилося за методикою Фремингемського дослідження [3] за визначенням індексу фізичної активності та використанням хронометражу добової рухової активності. За Фремингемською методикою рухову активність досліджують таким чином: кожен учасник записує в таблицю ту кількість хвилин, що він витратив на діяльність різного рівня рухової активності за день. Фремингемська методика дозволяє кількісно та якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше 5 хв. При цьому не повинно бути проміжків в описі. Описується день цілком від моменту, коли студент прокинувся після нічного сну до того часу, коли він ліг спати. Уся рухова активність людини розподіляється на п'ять рівнів; базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідають певні види фізичної активності, зокрема відносять:

- до базового рівня (БР) — сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого рівня (СІР) — перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті, їзда сидячи, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі тощо;
- до малого рівня (МР) — особисту гігієну, стан із невеликою рухливістю, заняття в інституті, пересування всіма видами транспорту та пішки;
- до середнього рівня (СР) — домашню роботу по господарству, прогулянки, ранкову гімнастику;
- до високого (ВР) — участь у спеціально організованих заняттях фізичними

вправами, танці, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, роликах, велосипеді та інше.

Для визначення кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності використовуються вагові коефіцієнти фізичної активності у ккал · хв⁻¹.

Вся рухова активність студентів розподілялася на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожен рівень має енергетичну вартість залежно від витрачених ккал · хв⁻¹ (відповідно: 1,25; 1,4; 2,05; 3,0; 6,25), що дозволяє розрахувати енергетичні добові витрати кожного студента та скласти середньостатистичну модель режиму рухової активності, властиву певному контингенту інституту. Для визначення ІФА множили час (у хвиликах), витрачений на м'язові зусилля певної інтенсивності на ваговий коефіцієнт (у ккал · хв⁻¹), що відповідає рівню цих зусиль і енерговитрат.

Проведений порівняльний аналіз величини енерговитрат індексу рухової активності за добу дозволив визначити кількісне значення й якісну оцінку рівня добової рухової активності за інтенсивністю енерговитрат. Навчальні дні із запланованим відповідно за навчального розкладу заняттям із фізичного виховання відзначаються високими показниками рухової активності. Середні показники індексу рухової активності за добу студентів 1—3-х курсів коливалися в межах 2521,25—2817,25 ккал.

Структура середніх показників добової рухової активності студентів містить базовий режим — 7,05 год., сидячий рівень — 3,8 год., малий рівень — 11,35 год., середній — 1,7 год. та високий — 0,15 год. Індекс фізичної активності на кожному рівні побічно (у ккал) відображає енерговитрати на м'язові зусилля певної інтенсивності. Індекс рухової активності студентів із базовим рівнем становить 528,75 ккал, на сидячому рівні — 319 ккал, на малому рівні — 1298 ккал, на середньому рівні — 306 ккал, і на високому рівні — 56,25 ккал. Середньодобове значення індексу рухової активності студентів 17—21 року в дні, коли заняття з фізичного виховання не передбачені, становить 2538,15 ккал і в дні з обов'язковими заняттями з фізичного виховання — 2803,5 ккал.

Показники добової рухової активності студентів 1—3 курсів достовірні у студентів різних курсів тільки на малому та високому рівнях ($p < 0,001$).

При обмеженій рухової активності знижуються захисні механізми організму до факторів, що шкодять здоров'ю людини, створюється схильність до захворювань. Беручи до уваги фізичний стан студентів, які досліджуються, їхню часту захворюваність, середній і нижчий за середній рівні фізичної підготовленості, а також середній рівень фізичного розвитку, можна зробити висновок, що виявлений в ході дослідження, цей контингент має недостатній рівень рухової активності і не сприяє підтриманню високого функціонального стану організму. Під час обробки карт реєстрації фізичної активності було з'ясовано, що більшу частину часу студенти приділяють самостійній роботі у бібліотеці, роботі за комп'ютером та перегляду телевізійних програм. Причиною низької рухової активності студентів переважно є: складні соціально-економічні умови в країні, що не дозволяють багатьом родинам повною мірою задовольнити потреби своїх дітей у заняттях тими видами рухової активності, що викликають у них зацікавленість; значні розумові та психологічні навантаження; переорієнтація на комп'ютерні ігри тощо [2, 5].

Тільки високий рівень рухової активності має тренувальний ефект, до якого входять спеціально організовані фізкультурні заняття та інтенсивні спортивні ігри, оздоровчі заняття, спрямовані на оздоровлення та профілактику, фітнес-програми. Цей компонент рухової активності багато студентів використовують тільки у вигляді обов'язкових занять із фізичного виховання, а якщо в цей день його немає, то й відсутній високий рівень рухової активності. Для досягнення високого і вище за середній рівня фізичної підготовленості та фізичного стану необхідно обрати індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності.

У результаті аналізу отриманих даних встановлено, що рівень рухової активності студентів педагогічного напрямку за всі роки навчання у ВНЗ знижується. Відзначається й зниження рухової активності середнього та високого рівнів фізичної активності студентів старших курсів порівняно зі студентами молодших курсів, що пов'язано зі зміною структури спеціальних дисциплін, що викладають у ВНЗ, і, внаслідок цього, збільшенням

часу на підготовку до занять і самостійну роботу студента. Відповідно до вимог кредитно-модульної системи аудиторні заняття повинні складати не більше ніж 60 % загальної кількості годин. Отже, у студентів збільшується кількість годин на самостійну роботу, яку вони найчастіше виконують сидячи за комп'ютером або в бібліотеці.

Студенти другого курсу здійснюють рухливі дії на 18 % менше ніж на 1-му курсі, що в середньому складає не більше 2—3 годин активних рухів на день. Різниця в руховому режимі між студентами 2-го і 3-го курсів складає 1,5 год. на день (31 %). Таким чином, отримані результати підтверджують думки ряду іменитих авторів [1, 2, 4, 5] в тому, що показники рухової активності студентів за період їх навчання у ВНЗ виявляють яскраво виражені тенденції до покращення в перші два роки і погіршення в наступні роки. Серед багатьох причин такої тенденції в якості основних можна виділити несформованість мотивації в потребі самостійними заняттями фізичною культурою і спортом.

Висновки. Результати дослідження рухової активності студентів свідчать про низький рівень рухової активності студентів усіх курсів. Так, обсяг рухової активності студентів у період навчальних занять становив 9,5 — 14,2 % від часу доби, в період іспитів 1,0 %, а в період канікул 35 — 39,2 %. Виходячи зі сказаного вище, належним чином організовані рухова активність і оптимальні фізичні навантаження до, в процесі і після закінчення діяльності, спроможні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості, але й розумової працездатності. Упровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять аеробними вправами, буде сприяти залученню студентів до занять фізичним вихованням, а також підвищенню їхньої рухової активності. Ці питання є досить важливими у вихованні та визначають етичне і духовне здоров'я суспільства, що вимагають подальшого поглибленого вивчення.

Перспективи подальших досліджень. Нашу подальшу роботу необхідно буде спрямувати на пошук досконалих форм, методів, засобів, за допомогою яких можна залучити якомога більшу кількість студентів до участі в різних фізкультурно-оздоровчих заходах для зміцнення здоров'я, активізації рухового режиму та дотримання здорового способу життя студентської молоді відповідно до сучасних вимог.

Список використаних джерел

1. Билогур В. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / В. Е. Билогур / Ровенский ДГУ. – Ровно, 2002. – 18 с.
2. Дубогай А. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи / А. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995.–219 с.
3. Давиденко Е. В. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека: рекомендации по использованию / Е. В. Давиденко, Раслан Масауд. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 12 с.
4. Канишевский С. М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества / С. М. Канишевский. – К.: ИЗМН, 1999. – 270 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов. – К., 2005. – 196 с.
6. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І. О. Когут. – К., 2006.

Ремзі І.В., Сичов Д.В., Водолазський Д.М.

Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання
Стаття присвячена проблемам, що пов'язані з необхідністю розробки програми, до

якої будуть внесені надійні дані про стан фізичного розвитку фізичної підготовленості у взаємодії з рухомою активністю, яка є найважливішою і найнеобхіднішою складовою процесу збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Результати наших досліджень свідчать: більшість студентської молоді веде малорухомий спосіб життя; має підвищений індекс маси тіла, як результат низької або помірної фізичної активності.

Ключові слова: рух, активність, рівень, фізична підготовленість, студенти, педагогічні спеціальності, фізичний розвиток молоді.

Ремзи И.В., Сычов Д.В., Водолазский Д.Н.

Двигательная активность студентов вуза педагогических специальностей в современных условиях обучения

Статья посвящается проблемам, связанным с необходимостью разработки программы, в которую будут внесены надёжные данные о состоянии физического развития, физической подготовленности во взаимодействие с двигательной активностью, которая является особенно важной и необходимой составляющей процесса сохранения и укрепления здоровья молодежи.

Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что большая часть студенческой молодёжи ведёт малоподвижный образ жизни, имеет повышенный индекс массы тела в результате низкой или умеренной физической активности.

Ключевые слова: движение, активность, уровень, физическая подготовленность, студенты, педагогические специальности, физическое развитие молодежи.

I.Ramsey, D.Sychov, D.Vodolazskiy

Motive Activity of University Specialities of Pedagogical Specialities in Modern Conditions of Instruction

The article is devoted to the problems connected with the necessary of working out the program in which contains reliable data about physical development, physical fitness in coordination with motive activity which is of special importance and a necessary component of preserving and strengthening of the youth's health.

The results of our research show that a considerable part of student youth leads a sedentary life and has a high body mass index as a result of a low or temperate physical activity.

Key words: movement, activity, level, of physical fitness, students of pedagogical specialities, physical development of youth.

Стаття надійшла до редакції 13.05.2011 р.