



Динаміка розвитку фізичних якостей студентів Харківського інституту банківської справи УБС НБУ

Аркадій Помазан,
старший викладач,

Геннадій Кірко,
старший викладач,
Харківський інститут банківської справи
Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ)

Фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів

Малорухомий спосіб життя сучасної людини призводить до того, що порушується функціональний стан усіх систем організму, а їх діяльність спрямована на забезпечення працездатності м'язів. При відсутності достатньої дози щоденних м'язових рухів відбуваються небажані й істотні зміни функціонального стану мозку і сенсорних систем. Поряд зі зміною в діяльності вищих відділів головного мозку знижується рівень функціонування і підкоркових утворень, що відповідають за роботу органів почуттів (слух, рівновага, смак і інші) або життєво важливі функції (дихання, кровообіг, травлення). Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань.

Для даного стану характерне підвищене втомлення, крайня нестійкість настрою, ослаблення самоконтролю, нетерплячість, втрата здатності до тривалої розумової і фізичної праці. Всі ці симптоми можуть проявлятися по-різному. Найбільш діючою альтернативою гіпокінезії і гіподинамії в сучасних умовах можуть виступати засоби фізичної куль-

тури, збільшення обсягу та інтенсивності м'язового навантаження.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В.А. Друзь, 2002; О.С. Куц, 1995; А.В. Магльований, 1993). Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості (Г.Л. Апанасенко, 1992; Е.Г. Буліч, 1997; О.Д. Дубогай, 1995; А.С. Ровний, 1998).

Проте за численними науковими даними (О. В. Дрозд, 1998; Г. Є. Іванова, 2000; О.О. Малімон, 1999; С.А. Савчук, 2002) останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і зокрема студентської молоді.

За останнє десятиліття народжуваність населення зменшилася на 35 відсотків, смертність збільшилася на 18,6 відсотка. Середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок — на 0,9 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 разів, онкологічної патології — на 18, бронхіальної астми — на 35,2, цукрового діабету — на 10,1 відсотка. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію.

Виходячи з того, що на сучасному рівні розвитку національної економіки постійно підвищується роль працівників банків, то вимоги до їх підготовки в системі вищих навчальних закладів освіти постійно зростають. У зв'язку з цим головним завданням всього навчального процесу з фізичного виховання є надання працівникам банків та студентам, які навчаються у вузах економічного профілю, спеціальних знань щодо здорового способу життя та формування у них практичних навичок з професійно-прикладної підготовки.

Мета, задачі дослідження, матеріал та методи:

Виявити рівень розвитку рухових здібностей студентів.

Дослідити вплив фізичного навантаження на розвиток рухових здібностей студентів.

Розробити практичні рекомендації щодо покращення стану фізичного виховання у навчальному закладі та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Об'єкт дослідження — фізичне виховання студентів у ВНЗ економічного профілю.

Предмет дослідження — фізична підготовка студентів.

Методи дослідження — теоретичний

аналіз і узагальнення літературних джерел, тестування рівня розвитку рухових здібностей, методи математичної статистики.

Дослідження динаміки фізичного розвитку студентів за роки навчання, проводяться у навчальному закладі з 1999 року, майже кожен навчальний рік мав свої особливості: це і нормативна база, методики викладання дисципліни, матеріально-технічне забезпечення, стан здоров'я молоді, яка поступила до вузу та ін.

Ця робота дає можливість простежити за позитивними та негативними змінами в стані фізичного розвитку студентів та ефективністю занять фізкультурою та спортом у навчальному закладі.

Результати досліджень розглядалися на науково-методичних семінарах кафебри соціально-гуманітарних дисциплін ХІБС УБС НБУ та ВНЗ НБУ у м. Львові, м. Харкові, м. Суми.

Тестування проводилося двічі на рік. За допомогою тестів на різні м'язові групи, для перевірки рухових здібностей організму (сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість), проводиться спостереження за динамікою їх розвитку. До тестування допускаються особи, які не мають відхилень у стані здоров'я і протипоказань до виконання тих чи інших справ.

Студентам пропонуються такі тести:

1. На силу: м'язів живота — піднімання тулуба з положення лежачи на спині; вправа складна; м'язів рук: утримання упору на зігнутих руках, або вис на зігнутих руках, або підтягування на перекладині; м'язів ніг — стрибок у довжину або висоту з місця; м'язів спини — вправа «човник».

2. Гнучкість: нахил тулуба вперед у положенні сидячи:

3. Швидкість: біг 100 м.

4. Спритність: стрибки в обруч за 1 хв.

5. Витривалість: вправа на гімнастичній лаві.

Тестові нормативи підібрані з урахуванням специфіки роботи майбутніх спеціалістів і мають професійно-прикладну

спрямованість. Ці тести не потребують особливого обладнання і можуть використовуватись як вправи для тренування в будь-яких умовах.

Простежимо динаміку фізичного розвитку студентів II курсу з 2010 по 2012 рік за таблицею:

Група	2010/2011 н.р., %	2011/2012 н.р., %
21 ФК	59	28
22 ФК	60	30
23 ФК	64	33
25 ФК	61	32
26 ОА	63	29
Середній % по групах	61,4	30,4

Різка зростання динаміки на першому році навчання пояснюється тим, що молодь, яка вступає до навчального закладу, має низький рівень фізичної підготовленості, а потім, завдяки систематичним ефективним заняттям, відбувається різке збільшення показників. На другому році навчання відсоток зростання динаміки зменшується, студенти досягають певного рівня фізичної підготовленості, який відповідає вимогам навчальної програми з фізичного виховання, і зростання динаміки проходить повільніше.

Середні показники по курсах за рік навчання дещо відрізняються один від одного. На першому курсі 2011 року — 61,4 %, на другому курсі 2012 року — 30,4 %. Студенти, які займаються додатково в спортивних секціях, демонструють результати набагато вищі, ніж їх однокурсники, але динаміка в них проходить повільніше.

Велике значення в зміні динаміки розвитку рухових здібностей має систематичність занять фізкультурою та спортом. Студенти, що постійно займаються фізичними вправами, мають нижчий відсоток зростання динаміки розвитку, оскільки вони досягли достатнього рівня підготовки і підтримують його на цьому рівні. Для росту динаміки і підвищення результатів їм потрібна спеціальна підготовка (збіль-

шення навантажень, тривалості занять, більш якісне харчування, складні за технікою виконання вправи).

Студенти, які під час канікул не займалися фізкультурою і спортом, швидко втрачають «спортивну форму», і тому відсоток динаміки фізичного розвитку після дев'яти місяців занять зростає.

Загальна фізична підготовка ліквідує недоліки в підготовленості студентів, сприяє раціональному оволодінню технікою великої кількості фізичних вправ, створенню бази для спеціалізованих навантажень.

Рівень фізичної підготовленості значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації і контролю. Він зростає в тому випадку, коли в навчальному процесі раціонально поєднуються об'єм, інтенсивність і спрямованість тренувального впливу. При цьому режимі має значення оптимальне поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Значне місце в заняттях фізичними вправами та спортом повинне відводитися вдосконаленню спритності, гнучкості й оволодінню новими руховими навичками та вміннями. Чим більший їх запас у студентів, тим багатше їх руховий досвід і ширше база для придбання нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід — необхідна умова успішного оволодіння майбутньою професією.

На початкових етапах виховання фізичних здібностей, розвиваючи одну якість, можна позитивно впливати на розвиток інших.

Під впливом тренувального процесу, під час виконання фізичних вправ в організмі відбувається ряд морфологічних, фізіологічних та біологічних змін, які сприяють найбільш ефективній діяльності організму.

З боку опорно-рухового апарату спостерігаються зміни розміру і структури кісток, які підвищують стійкість та еластичність.

У м'язах спостерігається збільшення їх маси, яка може досягати 50 % маси тіла, в той час як маса м'язів у людей, які не займаються спортом, складає зазвичай 30–45 %.

Гпрямованість хімічних процесів, які протікають у м'язах, змінюється в бік накопичення енергетичних матеріалів (глікогену, фосфорогену) та поліпшення процесів ресинтезу фосфорних сполук, білків та вуглеводів. Протікання окисних процесів при тренуванні теж покращується, разом з тим, організм тренуваної людини краще переносить нестачу кисню, ніж організм нетренованої. Тренування організму покращує діяльність центральної нервової системи, особливо кори великих півкуль головного мозку, яка забезпечує нервову діяльність організму. Завдяки тренуванню покращується функція різних систем організму, що забезпечує найбільш ефективну його діяльність.

М'язи набувають здатності швидко і активно розслаблюватися у зв'язку з покращенням рецепторних відношень між м'язами-антагоністами. Скорочення одних м'язів супроводжується активним розслабленням м'язів-антагоністів.

Тренування організму добре впливає на діяльність кровотворних органів. Збільшується кількість еритроцитів і кількість гемоглобіну в крові, що, в свою чергу, підвищує кисневу ємність крові.

Рівень цукру в крові відрізняється помітною стійкістю. Це пояснюється тим, що у тренуваної людини є великий резерв вуглеводів у зв'язку з прискоренням ресинтезу вуглеводів у м'язах.

Тривале тренування фізичними вправами викликає ряд змін в серцево-судинній системі. Зменшення частоти серцебиття — брадикардія (рідкий пульс — 50–55 ударів на 1 хв.). При припиненні тренування пульс знову підвищується. Таким чином, рідкий пульс у стані спокою можна розцінити як одну із ознак тренування організму. Показником тренуваності також є низький рівень максимального кров'яного тиску (95–120 мм рт. ст.). Величина пульсового тиску трохи більша, ніж у тренуваних

людей. Велика кількість спостережень показує, що у осіб, які систематично займаються тренуванням, частота пульсу і рівень артеріального тиску зменшуються в міру розвитку тренуваності.

Межі функціональних можливостей серцево-судинної системи у тренуваних людей значно ширші, ніж у нетренованих, завдяки чому тренувані люди можуть виконувати роботу великої потужності, що не під силу нетренованому.

У зв'язку з великою функціональною рухомістю всіх органів, пристосування організму при виконанні різних фізичних вправ відбувається вже на самому початку роботи.

При однакових умовах роботи період відновлення у тренуваних осіб, як правило, коротший, ніж у нетренованих. Частота пульсу, кров'яний тиск, систолічний і хвилинний об'єм серця швидко повертаються до попереднього рівня.

Частота дихання у тренуваних менша, ніж у нетренованих (8–12 рухів замість 16–24). Поряд з цим глибина дихання збільшена, розмір легеневої вентиляції (хвилинного дихального об'єму) може не змінюватися.

У високотренованих осіб величина легеневої вентиляції значно більша, ніж у нетренованих. Особливо помітна різниця виявляється при великому фізичному навантаженні, коли вентиляція у тренуваного може досягти до 140 літрів за одну хвилину, у той час як у нетренованих осіб вона майже в 2 рази менша. Збільшення легеневої вентиляції у тренуваних досягається головним чином за рахунок поглиблення, а не прискорення дихання.

Таким чином, тривале тренування призводить до таких наслідків:

1. Підвищення працездатності, причому витрата кількості енергії на одиницю продукції зводиться до мінімуму.

2. Більш швидка мобілізація соматичних і вегетативних функцій організму, яка забезпечує виконання певної роботи.

Для раціональної побудови тренувального процесу необхідно виходити із наступних принципів:

1. Комплекс фізичних вправ на кожному занятті повинен бути підібраний з таким розрахунком, щоб сила подразників, пов'язаних із м'язовим навантаженням, відповідала досягнутому рівню функціонального стану організму і якоюсь мірою перевищувала б одержану на попередньому занятті.

2. Слід застосовувати принцип навантажень, які підготовлюють організм до раптового виконання роботи максимального напруження, виробляють у нього рефлекси мобілізаційної готовності.

3. Тренування певним видом спорту завжди повинне сполучатися з принципом різнобічної підготовки організму, коли підвищується пластичність нервової системи, утворюються багаточисельні тимчасові зв'язки в корі великих півкуль головного мозку. Із великого фонду цих зв'язків, які утворилися, можуть бути використані різні сполуки в залежності від тієї чи іншої спрямованості тренувального процесу.

Будь-яка якість рухової діяльності, наприклад швидкість, удосконалюється краще, якщо в процесі тренування використовуються різноманітні вправи, що розвивають не тільки швидкість, а й силу та витривалість.

Заняття фізичними вправами покращують якість глибини мислення, комбінованих можливостей, оперативної, зорової і слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій, значно покращують стресостійкість до емоційних факторів екзаменаційного періоду. Високий рівень фізичної підготовленості затримує час настання втоми, збільшує витривалість при напруженій розумовій праці.

Рівень розвитку рухових здібностей студентів навчального закладу характеризується значною неоднорідністю результатів і має значні резерви для підвищення. Середні величини знаходяться в межах вікової норми. Індивідуальні показники цих величин неоднорідні і мають значні розбіжності.

Для досягнення позитивних змін у розвитку рухових здібностей студентів

необхідні такі фактори:

- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- ефективність і новизна методик на заняттях з фізичного виховання;
- доступність техніки виконання фізичних вправ;
- раціональне харчування;
- психологічна сумісність викладача і студентів;
- пропаганда та підтримання здорового способу життя;
- бажання студентів покращувати свій фізичний стан;
- забезпечення студентів необхідними методичними матеріалами для самостійної роботи;
- індивідуальний підхід до кожного студента;
- наявність необхідної матеріально-технічної спортивної бази.
- підібрані оптимальні тестові вправи професійно-прикладної спрямованості для визначення фізичних якостей, що відповідають фізичним можливостям студентів.

У подальшому планується дослідження рівня розвитку рухових здібностей студентів у спеціальному медичному та спортивному навчальних відділеннях.

Література

1. Амосов, Н. М., Бендет, А. Я. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, А.Я. Бендет. — К. : Здоровье, 1989. — 216 с.
2. Виленский, М. Я., Ильинич, В. И. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. — М. : Знание, 1987. — 96 с.
3. Виленский, М.Я., Соков, Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 3. — С. 2 — 7.
4. Завидівська, Н.Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя

МЕТОДОЛОГІЯ ОСВІТИ

студентів вищих закладів освіти економічного профілю : метод. рекомендації. — Львів : ЛБІ НБУ, 2001. — 38 с.

5. *Ильнич, В.И.* ППФП студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста // Физическая культура студен-

та : учебник. — М. : Гардарики, 1999. — С. 380–432.

6. *Раевский, Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие. — М. : Высш. шк., 1985. — 136 с.

02.02.2013