

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

¹ДВНЗ „Український державний хіміко-технологічний університет”

²ДВНЗ „Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара”

³MEDA Pharmaceuticals Switzerland GmbH

Мета: розробити методологію диференційованих фізичних навантажень відповідно до рівня індивідуального здоров'я студента.

Матеріали і методи. У роботі використано такі методи: антропометричний, психофізіологічний, анкетування. Дослідження проводилось на базі двох вищих навчальних закладів м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь 1120 студентів.

Результати. Виявлено, що на початок навчального року фізичні навантаження є надмірними для більшості студентів-першокурсників. Встановлено відмінності між паспортним та біологічним віком студентської молоді, що унеможливує виконання ними в повному обсязі нормативів з фізичного виховання для даної вікової категорії.

Висновки. Аналіз нормативів та програм з фізичного виховання та результати дослідження вимагають розробки нових методів підбору індивідуальних фізичних навантажень для студентів вищих навчальних закладів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: студенти, фізичні навантаження, біологічний вік, психофізіологічні показники.

Студентське життя супроводжується високим рівнем розумового перевантаження, перенапруження пам'яті, психоемоційного стресу, гіподинамії, гіпокінезії. Внаслідок цього у студентів знижується рівень захисних механізмів, уповільнюється повернення первинного потенціалу для оновлення і підтримки здоров'я. Погіршення стану здоров'я значно обмежує успіхи у навчанні, гальмує підготовку професіоналів, що викликає тривогу за майбутнє молодого покоління [1]. Результати наукових досліджень і дані медичної звітності реєструють значне зростання хронічних захворювань серед студентської молоді, що вказує на характерний для сучасного суспільства комплексний негативний вплив факторів соціального та зовнішнього середовища на організм [3]. Попередніми науковими дослідженнями встановлено невідповідність паспортного і біологічного віку студентів [1] як ознаку прискореного старіння організму.

Рівень фізичного розвитку людини протягом усього життя залежить від таких рухових якостей, як сила, гнучкість, швидкість, координація, витривалість, а отже впливає на самопочуття, соціальну і біологічну активність індивіда.

Раніше створення навчальних програм здійснювалося на основі аналізу закономірностей і стереотипів поведінки, за таким педагогічним принципом, як дидактичний метод, тобто шляхом нав'язування директивних програм фізичного ви-

ховання у навчальних закладах, а не з урахуванням фізичного стану студентів. Отже, освітній аспект повинен бути головним при аналізі програми з фізичного виховання студентів [6], що і зумовило актуальність проблеми.

Фізичне виховання повинне мотивувати студентів до подальшого самовиховання, самовдосконалення власної спортивної форми [4;5;10;13].

Мета роботи: розробити методологію диференційованих фізичних навантажень відповідно до рівня індивідуального здоров'я студента.

Матеріали і методи. У програму дослідження було включено 1120 студентів I-II курсів усіх факультетів – 440 дівчат і 680 юнаків. До основної групи увійшли 1008 осіб, до підготовчої – 22, до спеціальної медичної групи – 90. Дослідження проводили у два етапи: перший, теоретичний, – анкетування і другий, практичний, – виконання контрольних нормативів, передбачених програмою за кредитно-модульною системою (КМС) навчання з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, затвердженою за тетраестрами навчального року.

На теоретичному етапі програми дослідження визначали ставлення та ведення респондентами здорового способу життя як основи довголіття (за даними анкетування).

Анкета мала наступну структуру:

1. Боротьба з адинамією шляхом занять фізичною культурою і спортом.

2. Знання Законодавства України щодо обмеження куріння та особисте ставлення до тютюнопаління.

3. Вживання алкоголю і ставлення до зловживання.

4. Зловживання кавою та іншими енергетичними напоями.

5. Збалансоване харчування.

6. Дотримання режиму праці та відпочинку.

На практичному етапі програми дослідження визначалися: 1) фізичний стан молодих людей: зріст, вага, ваго-ростовий індекс, сила правої руки, гнучкість; 2) тренованість організму за показниками бігу на відстань 1000 м для дівчат і 1500 м для юнаків; 3) психофізіологічні показники за даними теплінг-тесту; 4) максимальна частота моторної функції кисті; 5) статична координація за даними проби Ромберга; 6) працездатність серця при фізичному навантаженні за даними проби Руф'є.

Результати дослідження та їх обговорення.

За даними анонімного анкетування виявлено, що ставлення до власного здоров'я у першокурсників поверхневе і не є пріоритетом. Не вистачає теоретичних і практичних знань про основи здорового способу життя, планування та регулювання режиму дня, правильне харчування, ведення самоконтролю в період фізичних навантажень, поінформованості про необхідність попередження травм і захворювань. Про шкідливі звички обізнані всі опитані та лише 57,1% з них ведуть здоровий спосіб життя.

За результатами експериментальної частини програми дослідження виявлено, що 40,5% студентів на початку навчального року вважають програмні фізичні навантаження надмірними і лише 1,2% – недостатніми. Дані протоколів обстеження свідчать, що більшість студентів (85–90%) не можуть виконати контрольні нормативи через низький рівень фізичної підготовленості (після шкільних занять фізичною культурою пройшло три місяці).

Більшість студентів спеціальної медичної групи мають низький рівень базової фізичної підготовки після закінчення середньої школи (в нормативи вкладаються лише 30%). Значна кількість студентів (18%) має хронічні захворювання і відвідує заняття з фізичної культури в спеціальній медичній групі, а частина (1,3%) студентів за станом здоров'я взагалі не відвідує практичні заняття (альтернатива – реферативна форма роботи з фізичного виховання). Відчуття стомлюваності після виконання фізичних вправ настає у середині заняття, що унеможливує виконання загальної програми і здачу контрольних нормативів з фізичного виховання на високому рівні [2].

На визначенні рухової здатності людини побудовані найбільш поширені методи кількісної оцінки здоров'я. Так, відома методика експрес-оцінки рів-

ня фізичної підготовленості, яка потребує виміру м'язової сили рук (динамометрія) і станової сили м'язів спини; реакція на доволі інтенсивне фізичне навантаження – 20 присідань, виконаних за 30 секунд, з вимірюванням частоти серцевих скорочень (ЧСС) до і після навантаження, а потім – через кожну хвилину відпочинку (протягом трьох хвилин), що дає результат швидкості відновлення організму, а значить і фізичної підготовленості [11].

Отже, виявлено, що застосовувані в навчальному процесі контрольні нормативи неприйнятні для студентів, у яких біологічний вік набагато перевищує паспортний. Невисокий потенціал індивідуального здоров'я, наявність шкідливих звичок і патологічних хворобливих станів свідчать про необхідність змін нормативів у програмі для ВНЗ, а також застосування диференційованого підходу до кожної групи студентів з урахуванням їхнього фізичного розвитку, психофізіологічного стану та рівня здоров'я.

Критерієм оцінки фізичних якостей і загального розвитку студентської молоді є розроблена програма фізичного виховання з тестами і контрольними нормативами, які орієнтовані на вікові показники молоді та розраховані по тетраметрам (вісім тижнів).

Принципово нова орієнтація підходу полягає у можливості підбору оптимальних фізичних навантажень і нормативів, які сприяли б подальшому вдосконаленню фізичних якостей студентів у період навчання і надалі. Викладач кафедри фізичного виховання і студент у такому вирішенні завдань навчальної програми знаходиться у нових відносинах (не суб'єкт і об'єкт виховання) – педагогічного співробітництва (новий педагогічний підхід).

Дані проведеного дослідження дали можливість вилучити з програми фізичного виховання у ВНЗ такі складні у технічному та фізіологічному виконанні нормативи, як біг на відстань 3000 м (для юнаків) і 2000 м (для дівчат), підйом переворотом на гімнастичній перекладині (для юнаків); підтягування на низькій перекладині (для юнаків), присідання на одній нозі „пістолет” без опори. Замість них можна ввести нові нормативи для основних груп за спеціалізаціями (баскетбол, волейбол, бадмінтон, атлетика, естетична жіноча гімнастика) та окремо для спеціальної медичної групи, які допоможуть набрати відповідну кількість балів по модулях для заліків у тетраметрах і підвищити мотивацію студента до самостійних занять фізичною культурою з контролем на етапі не тільки найближчих, але й віддалених (через рік) результатів.

Програма фізичного виховання у сучасних ВНЗ переважно спрямована на розвиток у студента фізичних якостей і на фізичну підготовленість до умов майбутньої професії. Складання програм з фізичного виховання за КМС [8] диктувалося вимогами дисципліни „Фізична культура”, що повинно

стати ефективним засобом контролю та оцінки діяльності викладачів і студентів. Кількісні показники сприяли не тільки підвищенню професійних можливостей викладачів кафедри фізичного виховання (облік, контроль, аналіз, педагогічні принципи, методи диференційованого підходу тощо), але й мотивації і входженню студентів у навчальний процес після школи (адаптація до фізичних навантажень, тривалість працездатності, чергування напруги і розслаблення при оволодінні знаннями, уміннями та навичками). Це надалі допомогло б використовувати всі форми і засоби фізичної культури для зняття фізичного та нервового напруження, підтримки фізичного та психічного здоров'я на оптимальному рівні в період навчання у ВНЗ [9].

Після активної розумової праці в період теоретичних занять найбільш ефективними для студентів є ті види фізичної активності, які підвищують аеробне енергозабезпечення організму і поліпшують роботу серцево-судинної та дихальної систем, обмінні процеси, стійкість до стресових ситуацій.

Нові методи підбору навчального матеріалу, організація та оцінка його якості сприяли розробці і впровадженню на практиці програми за КМС, рейтингової оцінки фізичної підготовленості студентів до тестів, які оцінюють розумові здібності, моторну функцію, мускульну силу, координацію рухів, швидкість реакції тощо. Зміст навчальної програми має відображати співвідношення фізичних можливостей з біологічним віком студента [7;12]. До того ж такий підхід сприятиме формуванню у студен-

тів дбайливого ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності і важливої умови повної реалізації можливостей особистості, спеціаліста.

Висновки

За даними проведеного комплексного дослідження встановлено:

1. Програма з фізичного виховання у ВНЗ за КМС тестів та нормативів не відповідає біологічному віку студентів I курсу, який набагато відрізняється від паспортного.

2. Існує необхідність:

- корекції фізичних навантажень відповідно до рівня фізичного здоров'я і підготовленості студентів;
- розробки і впровадження у навчальний процес нових нормативів з фізичного виховання за спеціалізаціями I–II курсів (для основної, підготовчої та спеціальної медичної групи);
- введення теоретичного курсу лекцій зі здорового способу життя у навчальний процес фізичного виховання;
- обов'язкового застосування способів визначення фізичного стану та підготовленості студентів у порядку самоконтролю у період проведення самостійних занять з фізичної культури;
- створення консультативного пункту з підвищення рівня знань студентів спеціальної медичної групи з лікувальної фізичної культури;
- організації та проведенні факультативу із занять фізичною культурою.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учеб. пособие / Р. А. Белов, Б. В. Сермеев, Н. А. Третьяков. – К.в : Вища школа, 1998. – 208 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посібн. / О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, О. Ю. Короп. – Луцьк : Настир'я, 1995. – 220 с.
4. Коженнікова Л. Здоровий спосіб життя студентів вищих навчальних закладів України / Л. Коженнікова, М. Коржевський // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матер. всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2012. – С. 127–131.
5. Кочергіна Т. І. Чинники впливу навчально-виховного процесу на спосіб життя студентів / Т. І. Кочергіна, М. В. Жиленко, Т. М. Чернишева // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матер. всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2012. – С. 131–134.
6. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко. – М. : Профиздат, 1987. – 256 с.
7. Методические рекомендации по организации и проведению занятий по непрофессиональному физкультурному образованию студентов / сост. : В. В. Приходько, Е. Ф. Замовский, В. М. Литвинов [и др.]. – Днепропетровск : УГХТУ, 1994. – 68 с.
8. Мороз Ю. Здоров'я молоді – пріоритетний напрямок державної політики / Ю. Мороз // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матер. всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2012. – С. 160–165.
9. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Л. : Троян, 1991. – 124 с.
10. Про заходи Міністерства охорони здоров'я України на виконання Указу Президента України від 01.09.98 р. № 963/98 «Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» : наказ МОЗ України від 07.12.1998 № 344 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.moz.gov.ua>. – Назва з екрану.
11. Романенко В. О. Рухові здатності людини / В. О. Романенко. – Донецьк : Новий світ, 1999. – 236 с.
12. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома

- культури) : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 жовт. 2012 р. / М-во осв. і науки, молоді та спорту України, Київський ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т спец. педаг. НАПН України, Благод. фонд сприян. розв. осв. ім. Б. Грінченка. – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 340 с.
13. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1 вересня 1998 р. №96/98 // Спортивна газета. – 1998. – 28 листоп. – С. 14–18.

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Г.В. Охромий¹, С.В. Ноздрин², Н.Ю. Макарова³

¹ГВУЗ „Украинский государственный химико-технологический университет”

²ГВУЗ „Днепропетровский национальный университет имени Олеса Гончара”

³MEDA Pharmaceuticals Switzerland GmbH

Цель: разработать методологию дифференцированных физических нагрузок в соответствии с уровнем индивидуального здоровья студента.

Материалы и методы. В работе использованы следующие методы: антропометрический, психофизиологический, анкетирования. Исследование выполнено на базе двух высших учебных заведений г. Днепропетровска. В исследовании приняли участие 1120 студентов.

Результаты. Выявлено, что на начало учебного года физические нагрузки являются чрезмерными для большинства студентов-первокурсников. Установлены различия между паспортным и биологическим возрастом студенческой молодежи, что делает невозможным выполнение ими в полном объеме нормативов по физическому воспитанию для данной возрастной категории.

Выводы. Анализ нормативов и программ по физическому воспитанию и результаты исследования требуют разработки новых методов подбора индивидуальных физических нагрузок для студентов высших учебных заведений.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты, физические нагрузки, биологический возраст, психофизиологические показатели.

MODERN INNOVATIVE METHODS OF INDIVIDUAL PHYSICAL ACTIVITIES FOR STUDENTS

G.V. Ohromyy¹, S.V. Nozdrin², N.U. Makarova³

¹Ukrainian State Chemical Technology University

²Oles Honchar Dnipropetrovsk National University

³MEDA Pharmaceuticals Switzerland GmbH

Purpose: to develop methodology of the differential physical activities according to the individual health level of the student.

Materials and methods. In study following methods are used: anthropometrical, psychophysiological, method of questioning. Investigate in two universities of Dnepropetrovsk-city was carried out. In a study of 1120 people took part.

Results. At the beginning of the academic year exercise it was very large for many first-year students were revealed. The differences between the passport and the biological age of students were established. It makes is difficult for students to perform physical activity.

Conclusions. As a result, the need for research to develop new methods of selection of individual physical activities for students in higher education has been identified.

KEY WORDS: students, physical actives, biological age, physiological indices.

Рукопис надійшов до редакції 10.06.2015 р.

Відомості про авторів:

Охромій Галина Василівна – д.мед.н., проф., ДУ «Український державний хіміко-технологічний університет»; тел. : +380674924578.

Ноздрін Сергій Володимирович – аспірант з психології, ДВНЗ «Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара».

Макарова Наталя Юріївна – регіональний менеджер представництва MEDA Pharmaceuticals Switzerland GmbH в Україні.