

АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються результати досліджень причин низької рухової активності студентів. Виявлено суттєвий розрив між великим обсягом розумової діяльності і недостатньою руховою активністю. Відсутність дозованої рухової активності негативно впливає на стан здоров'я студентів, знижує їх працездатність, що у цілому відображається на якості навчального процесу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект в роботі з студентами, що мають відхилення в стані здоров'я.

Ключові слова: рухова активність, фізична активність, спеціальна медична група, спеціальне навчальне відділення.

Постановка проблеми. Аналіз системи фізичного виховання в Україні показує, що вона недостатньо вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді. Однією із причин є застарілі засоби та технології фізичного виховання із студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, захворювання та низький рівень фізичної підготовленості. Якщо узагальнити сутність недоліків у системі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, пропозиції і вимоги педагогів стосовно її реформування, то стає зрозумілим, що можна відшукати необхідні шляхи розв'язання цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними наукових досліджень С.І. Присяжнюка [10] з кожним роком кількість студентів, віднесених до спеціального навчального відділення, збільшується. Якщо у 2002–2003 навчальному році серед студентів-першокурсників було виявлено з певними захворюваннями 16,8 %, то на початку 2006–2007 – 18,8 %. Особливо прогресують захворювання серцево-судинної системи, органів зору, центральної нервової системи, сечостатевої системи. Установлено також, що протягом навчання у ВНЗ чисельність спеціальної медичної групи знаходиться в межах від 5,4 до 35,5 % [1, 2, 3, 4, 5, 6, 9]. Збільшується кількість звільнених від занять з фізичного виховання в межах 1,6–3,3 % [10] та від 0,5 до 2,2 % [4]. Встановилася чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки. За даними наших досліджень [4, с. 393] у 2009 році у ЖНАЕУ спеціальну медичну групу складало 30,7 % чоловіків і 63,3 % жінок.

Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань. Так, зокрема Є.О. Котов [7] дає, на наш погляд, загальну характеристику захворювань студентів на що вказують такі хвороби, як грип, ангіна; іншу класифікацію наводять також О. Малімон, А. Вольчинський [8]. Студенти спеціального навчального відділення мають дещо іншу картину захворювань, а саме захворювання: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи. Серед хвороб органів дихання найчастіше зустрічаються: хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на ССС припадає 37,2 % випадків у чоловіків та 33,1 % у жінок [4, с. 394].

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЕЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [11].

Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами спеціального навчального відділення можна досягти за умови використання методичних принципів: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності [4, 5, 9], систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ [10] та оновлення методичної системи фізичного виховання студентів і впровадження її у навчальний процес.

Мета, завдання, методи та організація дослідження. Метою дослідження є представлення результатів вивчення та обґрунтування причин низької рухової активності студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Завдання роботи були спрямовані на оцінку рухової активності студентів спеціального навчального відділення; виявлення причин, які негативно впливають на стан рухової активності студентів. Оцінка рухової активності студентів була визначена за допомогою аналізу результатів тижневого бюджету часу [3]. Оцінка захворюваності студентів проводиться з 2002 року до сьогодні за результатами медичних підтверджень. При цьому використані також методи: аналіз та синтез літературних джерел; аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження проведені в Національному університеті "Львівська Політехніка".

Результати дослідження. Рухова активність студентів складається із рухів, які є однією із необхідних умов їх життєдіяльності. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Проте дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект. Особливо слід відзначити вибірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей, забезпечення більш високого рівня функціонування окремих систем організму та відновлення функції окремих частин тіла та органів.

Розглянувши загальну характеристику структури бюджету часу студентів, виявлено величезний розрив між значним об'ємом розумової діяльності і руховою діяльністю; спостерігається невідповідність між функціонуванням сенсорних і моторних систем. Аналіз бюджету часу, відповідно до навчальних відділень, виявив ще більш суттєві контрасти у витратах часу на заняття фізичними вправами і спортом, де студентами спеціального навчального відділення витрачається найменше часу (табл. 1).

Таблиця 1

**Тижневі затрати часу студентами на заняття фізичними вправами і спортом
(n = 640, в год. і хв.)**

Види занять	Навчальні відділення					
	спеціальне		основне		спортивне	
	час	%	час	%	час	%
Навчальні	4:00	2,4	4:00	2,4	–	–
Ранкова гімнастика	1:57	1,2	1:33	0,9	2:03	1,2
Позанавчальні	1:23	0,8	2:27	1,5	9:34	5,7
Змагання і спортивні заходи	–	–	0:13	0,1	1:04	0,6
Всього	7:20	4,4	8:13	4,9	12:41	7,5

Тим часом самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, на тренажерах тощо, ще не отримали достатнього практичного впровадження в побут студентства. Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями.

Окрім того, дослідження рухової активності студентів різних навчальних відділень чітко вказують на суттєву різницю в задоволеності студентів рівнем власної рухової активності. У спеціальному навчальному відділенні тільки 20,8 % студентів-чоловіків задоволені своєю руховою активністю, а у жінок лише 18,6 %. Найбільше студентів не задоволених рівнем своєї рухової активності у спеціальному навчальному відділенні (табл. 2).

Таблиця 2

**Задоволеність студентів різних навчальних відділень власною руховою активністю
(в %, n = 647)**

Навчальні відділення	Стать	Суб'єктивна оцінка			
		повністю задоволені	майже задоволені	частково задоволені	не задоволені
Спеціальне	чол.	20,8	43,3	30,2	5,7
	жін.	18,6	41,2	28,9	11,3
	всього	19,3	42,1	29,3	9,3
Основне	чол.	38,9	37,3	20,6	3,2
	жін.	23,1	36,8	34,8	5,3
	всього	28,4	37,0	30,0	4,6
Спортивне	чол.	45,8	32,2	18,6	3,4
	жін.	35,4	41,5	20,0	3,1
	всього	40,3	37,1	19,4	3,2

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом є вихідними позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність студента. Експериментальна оцінка мотивів, які спонукають студентів до занять фізичними вправами визначила їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: поліпшення стану здоров'я, розвиток

фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок (табл. 3).

Таблиця 3

**Мотиви, що спонукають студентів
до самостійних занять фізичними вправами та спортом
(рангове місце, n = 648)**

Мотиви	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Поліпшення стану здоров'я	чол.	2	2	2	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Розвиток фізичних якостей	чол.	1	1	1	2	2
	жін.	3	3	3	3	3
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури	чол.	3	4	6	5	3
	жін.	2	2	2	2	2
Досягнення нових спортивних результатів	чол.	5	3	7	8	4
	жін.	8	7	8	10	10
Бажання придбати нові знання, уміння та навички	чол.	4	6	4	6	5
	жін.	9	8	9	9	9
Одержання задоволення від занять фізичними вправами	чол.	6	5	3	3	6
	жін.	10	10	5	7	8
Самоствердження	чол.	7	8	5	7	7
	жін.	5	9	7	8	7
Відпочинок від розумової праці	чол.	8	9	8	4	8
	жін.	4	4	4	6	4
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	чол.	9	7	9	9	9
	жін.	6	6	10	5	6
Бажання схуднути	чол.	10	10	10	10	10
	жін.	7	5	6	4	5

Низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури також негативно впливає на процес рухової активності. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також недостаток інформації про важливість фізичних вправ і рухів. Серед опитаних студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок вказали, що однією із причин низького фізичного розвитку, невміння займатися фізичними вправами є відсутність теоретичних і методичних знань.

Висновки. Подолання причин низької рухової активності студентів залежить від оновлення методичної системи, де орієнтирами виступають такі критерії розвитку студента:

- 1) наявність активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму;
- 2) усвідомлення феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та покращання життєдіяльності;
- 3) активне прагнення до усвідомлення краси спортивної постави, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу;
- 4) здатність створювати і послідовно втілювати власну програму фізичного саморозвитку.

Перспективи подальших досліджень направлені на створення моделі методичної системи фізичного виховання студентів та впровадження її у навчальний процес з метою оновлення системи управління, організації і функціонування фізичного виховання студентської молоді як одного із чинників підготовки до активної життєдіяльності.

Використані джерела

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / І.Р. Боднар – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 2000. – 19 с.

2. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
3. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – С. 119–118.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.
5. Грибан Г.П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, Д.О. Дзензелюк [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2011. – С. 97–101.
6. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / А.І. Драчук – Львів, ЛДІФК, 2001. – 20 с.
7. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [Текст]: дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Є.О. Котов – Луцьк, 2003. – 178 с.
8. Малімон О. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів: / О. Малімон, А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 286–289.
9. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький – Львів, ЛДІФК, 2006. – 22 с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
11. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей: [монографія] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

Romanchuk S.

THE ANALYSIS OF THE LOW MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

The paper highlights the results of investigations into the reasons for the low motor activity of students. Deals with the gap between huge amount of mental activity and insufficient motor activity. The absence of dosed motor activity has it's negative impact on students' health, reduces their labor activity and the quality of educational process. The combination of physical exercises provide healthy and training effect on the students who have health condition aberrations.

Key words: *motor activity, physical activity, special medical group, special educational department.*

Стаття надійшла до редакції 08.07.2014 р.