ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ФАКТОРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТОК

Підпомога Андрій
Національний університет фізичного виховання і спорту

Аннотация

Рассмотрены особенности физической подготовленности и факторов здорового образа жизни у студенток. Определен уровень физической подготовленности девушек первого курса по результатам педагогического тестирования. Выявлены факторы, способствующие привлечению молодежи к здоровому образу жизни. Представлена система побудительных мотивов укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физическая подготовленность, факторы здорового образа жизни.

Annotation

Feature level of physical fitness and a healthy lifestyle factors among students. The level of physical readiness of girls of the first course on the results of pedagogical testing. The factors that contribute to attracting young people to a healthy lifestyle. Introduced system of incentives for health promotion and healthy lifestyles of students.

Keywords: physical education, students, physical fitness, healthy life-style factors.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Контроль стану здоров'я студентів, формування у них потреб у фізичному вдосконаленні і здоровому способі життя є одним з основних завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі. В останні роки спостерігається стійке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді, та особливо – дівчат. Найчастіше це є наслідком слабкої фізичної підготовки в школі [5,7].

Багато студентів мають відхилення у стані здоров'я і хронічні захворювання. Практично здорові тільки 50 % студентів першого курсу і лише 12 % з них можуть вільно витримувати напружений навчальний графік, соціальні та психічні перевантаження [6,9].

Проте якість навчання у ВНЗ визначається успішністю навчання і залежить від залікових оцінок, в тому числі і з дисципліни «Фізичне виховання». Програмою з фізичного виховання в системі вищої освіти передбачається вирішення оздоровчих завдань, поряд з освітніми та виховними [2,7]. Студенти здають контрольні нормативи, отримуючи при цьому бали за рівень фізичної підготовленості, що традиційно складні для дівчат, які взагалі не займалися фізичною культурою і спортом в школі. Таким чином, дівчата з незадовільним рівнем фізичної підготовленості знаходяться в незручних для них умовах, що не сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять фізичними вправами і залученню до здорового способу життя (ЗСЖ) в процесі навчання у ВНЗ.

Фахівцями галузі вивчені особливості фізичної підготовки студенток із використанням засобів оздоровчого фітнесу [1], обґрунтована модель фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять з аеробіки зі студентками з урахуванням особливостей типів будови тіла [3], розроблені шляхи оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону [4], визначено особливості використання засобів оздоровчих видів гімнастики для профілактики захворювань і корекції постави у студенток [8].

Однак питання щодо контролю рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та особливостей функціонального стану організму студенток вищих навчальних закладів з різним рівнем фізичного здоров'я та шляхів їх залучення до ЗСЖ, а також вивчення пріоритетних факторів здорового способу життя студентської молоді й надалі потребують особливої уваги.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до

«Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010 – 2015 рр.» за темами: «3.9. Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах».

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Проаналізувати особливості рівня фізичної підготовленості та чинників здорового способу життя у студенток 1-го курсу.

Організація та методи дослідження. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для вищих навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, анкетування, антропометричні, фізіологічні методи, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі Київського університету управління та підприємництва зі студентками 1-го курсу, які займалися фітнесом (n = 95).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для оцінки морфофункціонального стану студенток вимірювали масу та довжину тіла, розраховували індекси фізичного розвитку, визначали показники функціонування серцево-судинної системи – ЧСС і артеріальний тиск, адаптаційний потенціал.

Результати оцінки індексу Кетле свідчать про те, що 52,6 % студенток мали масу тіла в межах норми, у 47,4 % спостерігалася надлишкова маса тіла. Результати досліджень серцево-судинної системи свідчать про те, що середньостатистичні значення частоти серцевих скорочень, систолічного і діастолічного артеріального тиску знаходилися в межах середньовікової фізіологічної норми. Розрахунок адаптаційного потенціалу системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища здійснювався за методикою Р.М. Баєвського. У більшості студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації (в 55,8 % випадків), 44,2 % студенток – мали задовільну адаптацію.

Для оцінки фізичного здоров'я використовували методику Г.Л. Апанасенка (1998), яка включала визначення довжини і маси тіла обстежених дівчат, вимірювання життєвої ємності легень, ЧСС, артеріального тиску, сили кисті, а також вимір часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с. На основі даних показників розраховували рівень фізичного стану студенток. Фізична підготовленість дівчат визначалася за результатами рухових тестів: біг 60 м; стрибок у довжину з місця; згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки; підйом в сід за 1 хвилину, нахил стоячи, виконання зв'язки танцювальних елементів (на 64 рахунки).

Результати експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (РФЗ) свідчать про те, що 34,7 % обстежених дівчат мали рівень фізичного здоров'я нижчий за середній, 45,3 % – середній; 20 % – вищий за середній. Дівчат із високим і низьким рівнем фізичного здоров'я не зафіксовано. Це можна пояснити тим, що серед обстежених студенток не було дівчат, які відносяться до спеціальної медичної групи і спортсменок.

При виконанні тесту «біг 60 м», дівчата з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я показали результат в діапазоні від 9,8 до 11,0 с. При цьому за виконання цього нормативу були отримані наступні бали: «5 балів» – у 12,1 % дівчат, «4 бали» – 51,5 %, «3 бали» – 36,4 %. У дівчат із середнім рівнем фізичного здоров'я результати варіювали в діапазоні від 9,6 до 11,6 с. При цьому «5 балів» отримали 34,9 % студенток «4 бали» – 25,6 %, «3 бали» – 13,9 %, «2 бали» – 25,6 % студенток. У дівчат з РФС вище середнього результати знаходилися в діапазоні від 9,5 до 11,5 с. «5 балів» і «2 бали» отримали відповідно по 26,3 % обстежених студенток, «4 бали» – 47,4 %.

У тесті «стрибок у довжину з місця» у дівчат з рівнем нижче середнього результат був у діапазоні від 150 до 190 см. За виконання цього контрольного нормативу по «5», «3» і «1» балу отримали по 24,2 % студенток , «4» бали набрали 15,3 %, «2» бали – 12,1 % дівчат. У дівчат із середнім РФЗ по «5», «2» і «1» балу отримали по 11,6 % обстежених, «4 бали» – 25,6%, «3 бали» – 39,6%. Результат дівчат з РФЗ вище середнього знаходився в діапазоні від 165 до 180 см. Відповідно «4» і «2» бали отримали по 21 % студенток, «3 бали» – 58%.

Результати тесту «згинання-розгинання рук від гімнастичної лави» свідчать, що всі дівчата змогли віджатися в діапазоні від 7 до 22 разів. З них більшість студенток з РФЗ нижче середнього отримали «1 бал» за виконання тесту (39,4 %), «2 бали» – 24,3 %, «5», «4» і «3» бали отримали по 12,1 % обстежених. Також більшість студенток із середнім РФС (65,2 %) отримали всього «1 бал», «5», «3» і «2» бали заробили по 11,6 % обстежених дівчат. При цьому майже половина обстежених (47,4 %) з РФЗ вище середнього отримали також «1» бал за виконання нормативу, «5» і «4» бали за 26,3 % відповідно.

При здачі контрольного нормативу «підйом в сід за 1 хвилину» зафіксовані наступні результати. Дівчата з РФЗ нижче середнього виконали контрольний норматив з результатом в діапазоні від 24 до 48 разів, з них «5 балів» отримали 39,5 %, «4» і «2» бали по 24,2 %, 1 бал – 12, 1% обстежених студенток. Студентки з середнім РФЗ змогли виконати даний тест з результатом в діапазоні від 30 до 44 разів, що становить «4 бали» – у 25,6 % студенток, «5» і «3» отримали по 37,2 %. Майже половина студенток (47,4 %) з РФЗ вище середнього отримали «5 балів», «4» і «1» бал по 26,3 % відповідно.

Тест «нахил стоячи» був зда-

ний з такими результатами: дівчата з РФЗ нижче середнього отримали по «5» і «4» бали в 24,2 % випадків відповідно, «3» бали – в 39,5 % випадків, «1» бал – в 12,1 %. Більшість студенток із середнім РФЗ (88,4 %) отримали «4 бали», і лише 11,6 % студенток отримали «2 бали». Більше половини обстежених дівчат з РФЗ вище середнього (58 %) отримали «5 балів», по 21 % дівчат – відповідно «4» і «1 бал».

Норматив з оздоровчого фітнесу припускав виконання танцювальної зв'язки на 64 рахунки, що складалася з базових елементів аеробіки. При безпомилковому виконанні норматив оцінювався в 5 балів. Кожна помилка забирала один бал від кінцевої оцінки за виконання. Серед дівчат з РФЗ нижче середнього отримали: «5 балів» – 75,8 %, «4» і «3» бали по 12,1 %. Дівчата із середнім РФЗ «5 балів» отримали в 65,2 % випадків, «4», «2» і «1 бал» по 11,6 % студенток. Більше половини дівчат (52,7 %) з РФЗ вище середнього заробили «4 бали», 26,3 % – «2 бали», 21 % – «3 бали».

Найбільш слабо розвинені у студенток силові здібності м'язів рук і плечового пояса, про що свідчать незадовільні результати тесту «згинання-розгинання рук від гімнастичної лави» у більшості обстежених дівчат.

На підставі проведених досліджень можна зробити висновки про те, що результати контрольних нормативів студенток першого курсу не завжди залежать від рівня фізичної підготовленості і дозволяють навіть студенткам із рівнем фізичного стану нижче середнього набрати достатню кількість балів для отримання високих семестрових оцінок.

Сума балів за здачу контрольних нормативів становить не більше 30 % від загальної суми балів за семестр. Тим самим досягається вирішення оздоровчих та освітніх завдань, тому що частину балів студентки отримують за виконані обсягу рухової активності, за активність під час відвідування занять і частину – за написання та захист модульної контрольної роботи, що дає їм можливість краще засвоїти необхідність регулярних фізичних занять і викликає загальну зацікавленість не тільки до занять оздоровчим фітнесом, а й до формуванню здорового способу життя.

Дієвому формуванню та дотриманню ЗСЖ студентів, крім комплексу спеціально організованих для реалізації цієї мети виховних валеологічних заходів, ефективно сприяють: життєвий уклад сім'ї; організація побуту в гуртожитку (для тих, хто живе в гуртожитку); наукова організація навчально-виховного процесу в навчальному закладі; система наукової організації праці на виробництві, до роботи на якому готуються студенти; мотивація студентів до процесу залучення до ЗСЖ.

Знайомство з наведеними факторами значно впливає на студентів, змушуючи їх активно долучатися до ЗСЖ. Однак, найбільш дієвим фактором, сприяючим формуванню ЗСЖ студентів, є заняття фізичною культурою і спортом. Це відбувається тому, що фізична культура і спорт, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в побуті, на виробництві, у спілкуванні. Аналіз показує, що буквально всі компоненти ЗСЖ в тій чи іншій мірі формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом. У ході фізичних тренувань попутно здобуваються знання, вміння, навички раціональної праці та відпочинку, відновлення, загартовування організму, прищеплюються навички особистої гігієни, створюються передумови відмови від шкідливих звичок.

Таким чином, фізична культура суспільства, колективу і кожної людини окремо створюють всі необхідні передумови формування і здійснення здорового способу, який є основою забезпечення здоров'я і високої працездатності кожної людини, і найбільш простим і ефективним шляхом оздоровлення нації і вирішення багатьох соціальних проблем.

Серед студентів, які займаються фізичною культурою і спортом приблизно в 2 рази більше осіб, котрі дотримують ЗСЖ у всіх його компонентах, ніж серед тих, хто не займається фізичною культурою і спортом. Студенти, які займаються фізичною культурою і спортом, як правило, строго дотримуються режиму дня, правил особистої гігієни, вміють швидко працювати, швидко відновитися, рідко схильні до шкідливих звичок.

Важливими об'єктивними передумовами ефективного впливу занять фізичною культурою і спортом на залучення до здорового способу життя є несумісність ефективного фізичного тренування з порушенням регламенту ЗСЖ. Постійні порушення правил особистої гігієни, нераціональне харчування, шкідливі звички ніколи не призводять до серйозних досягнень в обраній фізкультурній і спортивній діяльності. І, навпаки, дотримання ЗСЖ у великій мірі сприяє виконанню тренувальних навантажень, фізичному і спортивного вдосконаленню. Всі студенти, які активно займаються фізичною культурою і спортом, намагаються суворо дотримуватися правил здорового способу життя.

В силу своєї специфіки далеко не всі види спорту однаковою мірою сприяють формуванню та дотриманню здорового способу життя. Найбільш жорстко вимагають дотримання культури ЗСЖ такі традиційні види спорту, як легка атлетика (особливо біг на середні і довгі дистанції), плавання, альпінізм, спортивна гімнастика, лижний, велосипедний спорт ат ін. Не можна домогтися гарних результатів, ігноруючи ЗСЖ і не займаючись оздоровчим

тренуванням. Найважливішою складовою зміцнення здоров'я за допомогою здорового способу життя є мотивація до цього процесу студентів.

Аналіз показує, що для ефективного використання всіх компонентів ЗСЖ потрібні ефективні спонукання студентів до активних дій у цьому напрямку. Побудниками таких дій студентів може бути сукупність усвідомлених або навіть неусвідомлених потреб, переконань, цілей, завдань, інтересів, бажань, намірів, прагнень, установок, звичок, пов'язаних зі здоров'ям.

Вони можуть відноситися як в цілому до оздоровлення студентів, так і до його окремих складових. Структура та ієрархія їх досить складні. Найчастіше займатися своїм здоров'ям студентів спонукають: потреба самоствердження і досягнення успіхів; установка викладачів та батьків на дотримання ЗСЖ; намір отримати гарну оцінку з фізичного виховання; прагнення відповідати вимогам майбутньої професії до рівня здоров'я і фізичної підготовленості, отримати високооплачувану роботу після закінчення ВНЗ; бажання наслідувати моду на здоров'я; намір бути сексуально активним, відтворити повноцінну сім'ю. Сукупність цих мотивів є, як правило, основою мотиваційної сфери студентів щодо занять фізичним вихованням та використання засобів ЗСЖ.

На жаль, доводиться констатувати, що мотиваційна сфера здорового способу життя більшості студентів не відрізняється достатньою широтою, гнучкістю і стійкістю. Причин цього багато. Головні з них: недбале ставлення студентів до свого здоров'я; недостатня валеологічна освіченість; відсутність чітких критеріїв здоров'я; недостатня усвідомленість незворотних наслідків низького рівня здоров'я; упевненість, що зі здоров'ям все буде гаразд; непоінформованість студентів про взаємозв'язок здоров'я з усіма основними аспектами їх життєдіяльності та майбутньої кар'єри.

Для усунення цих причин потрібні спільні зусилля з боку викладацького колективу ВНЗ і студентів. Викладачі повинні створити всі необхідні умови для усвідомлення студентами цінності здоров'я та реалізації його в умовах ВНЗ. Вирішення цих завдань педагогами може досягатися за рахунок якісної постановки та індивідуалізації валеологічної освіти студентів; організації моніторингу динаміки здоров'я; шляхом емоційного забарвлення і переконливої аргументації користі від використання факторів ЗСЖ і його окремих компонентів.

Однак, формування мотиваційної сфери ЗСЖ залежить, в першу чергу в цьому напрямку, від зусиль самих студентів. Створенню стійкої індивідуальної системи спонукальних мотивів зміцнення здоров'я і формування ЗСЖ ефективно сприяють: формування студентами життєвої концепції і планів життєдіяльності з урахуванням чинника здоров'я; усвідомлення здоров'я як абсолютної цінності, важливим вирішальним фактором особистого благополуччя і кар'єрного успіху; валеологічна самоосвіта; самоконтроль стану здоров'я; аналіз дієвості компонентів ЗСЖ.

Висновки

1. Низький рівень фізичної підготовленості у студенток перших курсів не сприяє підвищенню їхньої мотивації щодо подальших занять фізичним вихованням у ВНЗ. Однак саме в процесі фізичного виховання формуються всі необхідні компоненти здорового способу життя. У ході фізичних тренувань попутно здобуваються необхідні знання, вміння, навички раціональної праці та відпочинку, відновлення і загартовування організму, прищеплюються навички особистої гігієни, створюються важливі передумови відмови від шкідливих звичок.

2. Широке використання оздоровчих заходів не вирішує повною мірою проблеми погіршення стану здоров'я у студентської молоді. Головним способом її вирішення залишається залучення студентів до здорового способу життя за рахунок секційних занять з фізичного виховання.

3. Мотиваційна сфера щодо здорового способу життя у більшості студенток ВНЗ не відрізняється достатньою широтою, гнучкістю і стійкістю. Причин цього багато, а саме: недбале ставлення студентів до свого здоров'я; недостатня валеологічна освіченість; відсутність чітких критеріїв здоров'я; недостатня усвідомленість про наслідки низького рівня здоров'я та неінформованість про взаємозв'язок здоров'я з усіма основними аспектами їх життєдіяльності та майбутньої кар'єри.

Тому формування мотиваційної сфери ЗСЖ залежить в першу чергу як від зусиль самих студентів, а також повинно забезпечуватися комплексною підтримкою професорсько-викладатського складу, сім'ї, студентського колективу та адміністрацією ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень. Планується вивчити взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості із факторами здорового способу життя у студенток з різним рівнем фізичного стану.

Література

1. Аникиенко Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.Г. Аникиенко; Кубанский ГУФКСТ.– Краснодар, 2013.– 26 с.
2. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Ч. 2. Фізіологія рухової активності / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтра-

ум. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 196 с.
3. Зінченко Н.М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Н.М. Зінченко; НУФВСУ. – Київ, 2013. – 22 с.
4. Лазоренко С.А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С.А. Лазоренко; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
5. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М.І. Лук'янченко. – Дрогобич: Ред.-вид. відділ Дрогобицького ДПУ ім. І.Франка, 2012. – 348 с.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посіб. / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – Київ: Олімпійська література, 2013. – 328 с.
7. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ: метод. реком. / Я.І. Олексієнко, Є.В. Руденко, В.В. Курінна. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2013. – 104 с.
8. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. / О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, О.В. Ханікянц. – Київ: УБС НБУ, 2012. – 272 с.
9. Футорный С.М. Теоретико-методические основы информационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: дис. … доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/ Футорный Сергей Михайлович. – К., 2015. – 463 с.