

УДК 378.147:[37/042:612.76:797]

**Василь АНТОНЕЦЬ,**  
кандидат педагогічних наук, доцент, Хмельницький національний  
університет, м. Хмельницький

## **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОСНОВ МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

*У статті розглядається рівень рухової активності студентів ВНЗ в повсякденній діяльності. Автор звертає увагу на проблему розвитку рухової активності студентів, як однієї з основних складових покращення їх здоров'я. У статті обґрунтовано методикою самоконтролю розвитку рухомих навичок, завдяки якій студенти зможуть контролювати зміни, які будуть відбуватися у функціональному стані і фізичному розвитку.*

**Ключові слова:** студенти, самоконтроль, рухові навички, рухова активність, здоров'я.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Про необхідність руху для профілактики захворювань говорили ще в стародавні часи. Так, Горацій стверджував: “Якщо не бігаєш коли здоровий, будеш бігати, коли захворієш”. Аристотель попереджав: “Ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність”. Мислитель XVII ст. Гесс писав: “Рух може замінити ліки, але всі ліки світу не можуть замінити рух”.

Формування людини на всіх етапах її еволюції проходило в тісному зв'язку з високою м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається тільки в постійному русі і природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати і вдосконалювати свої фізичні здібності.

© Антонець В.

Потреба в русі є характерною особливістю організму людини. Тому однією з умов його гармонійного формування є рухова активність. Для підтримки оптимальних фізичних і психічних якостей необхідна постійна рухова активність. За останні 100 років питома вага м'язової роботи як генератора енергії, використовуваної людиною, скоротилась майже в 200 разів, що призвело до зниження енерговитрат на м'язову діяльність і збільшення гіпокінетичних захворювань. Гіпокінетична хвороба, являє собою комплекс функціональних, органічних змін і хворобливих симптомів, які розвиваються в результаті неузгодженої діяльності окремих систем і організму в цілому. Механізм захисної дії інтенсивних фізичних вправ закладений в генетичному коді людського організму. Чим інтенсивніше рухова активність в межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму, тривалість життя, підвищується стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. Унаслідок підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань.

Міцне здоров'я сприяє успішності занять будь-яким видом діяльності, у тому числі і розумової. Від загального стану здоров'я і рухової активності людини багато в чому залежить увага, пам'ять і в цілому результативність розумової діяльності. Про союз здоров'я і фізичної культури людям відомо з незапам'ятних часів, де цього союзу немає, простір заповнюється хворобами.

Здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані. Фізичне здоров'я є не просто бажаною якістю, а необхідним елементом особистісної структури студента, необхідною умовою побудови і розвитку соціальних відносин. Визначення фізичного, психічного здоров'я та соціального благополуччя найбільш значимо, коли мова заходить про здоров'я професійне [7]. У процесі навчання в університеті в цілях покращення фізичної підготовленості студентів важливе значення має оволодіння ними знаннями самоконтролю рухової активності.

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження тих, хто займається, за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ і спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані під час лікарського обстеження й педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також під час процедур, що загартовують. Самоконтроль необхідний усім студентам, та особливо особам, котрі мають відхилення в стані здоров'я. Дані самоконтролю допомагають викладачеві й тренеріві, а також тим, хто займається, контролювати і регулювати правильність підбору засобів та методики проведення навчально-тренувальних занять.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** На теоретико-методологічному рівні проблема організації самоконтролю рухової активності студентів знайшла своє висвітлення в працях багатьох науковців: В. Андросова, Я. Вайнбаума, В. Безпалька, Ю. Герасимова, М. Дутчака, С. Хруцова, П. Соколова, Т. Радіонова, С. Цвека, В. Язловецького, психологів: А. Петровського, О. Леонтєва, К. Платонова.

Окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівській і студентській молоді досліджувались такими вченими, як Е. Вільчковський, Л. Волков, А. Лапутін, М. Носко.

Загальнопедагогічні засоби здійснення самоконтролю рухової активності висвітлені в працях Ю. Герасимова, П. Соколова.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що проблема формування рухових навичок та знань основ самоконтролю рухової активності студентів ВНЗ не була предметом спеціального вивчення, її недостатнє опрацювання та, разом з тим, актуальність обумовили вибір теми наукової праці.

**Метою статті** є виявлення рівня рухової активності студентів університету, аналіз та обґрунтування методики самоконтролю студентів за фізичним станом свого організму.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання у вузі, зберегли і зміцнили здоров'я за час навчання, їм необхідні здоровий спосіб життя і регулярна оптимальна рухова активність [1].

Багато фахівців і вчених зазначають, що загальна фізична підготовка студентів не забезпечує повноцінного і гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, що робить надзвичайно важливим вирішення завдання залучення їх до цінностей фізичної культури та здорового способу життя [1; 5].

Сучасна молодь характеризується недбалістю у ставленні до свого здоров'я. Багато в чому це визначено відсутністю протягом тривалого періоду часу соціальної політики держави в пропаганді здорового способу життя. Соціальна значущість здоров'я студентів обумовлена тим, що вони являють собою інтелектуальний, економічний, соціальний, політичний та культурний резерв суспільства [5].

Ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності багато в чому визначається характером інтересів і мотивацій та, відповідно, ставленням до свого фізичного здоров'я.

Для виявлення рівня рухової активності студентів нами було запропоновано відповісти на п'ять запитань тесту. Дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету у вересні-листопаді 2016 року, в якому взяли участь 1 204 респондентів (юнаки і дівчата) 1–2 курсів.

1. Наскільки ви активні? Як часто займаєтеся фізичними вправами самостійно у спортивній секції?:

- а) чотири рази на тиждень;
- б) два-три рази на тиждень;
- в) один раз на тиждень;
- г) менше одного разу на тиждень.

2. Яку відстань ви проходите пішки протягом дня:

- а) більше 5 км;

- б) близько 5 км;
- в) менше 1,5 км;
- г) менше 700 м.

3. Вирушаючи на заняття або по магазинах, ви:

- а) як правило, йдете пішки;
- б) частину шляху йдете пішки;
- в) іноді йдете пішки;
- г) йдете на громадському транспорті або в автомобілі.

4. Якщо перед вами стоїть вибір: йти по сходах або їхати в ліфті, ви:

- а) завжди піднімаєтеся по сходах;
- б) піднімаєтеся по сходах, за винятком тих випадків, коли у вас в руках важкі предмети;
- в) іноді користуєтеся ліфтом;
- г) завжди користуєтеся ліфтом.

5. У вихідні дні ви:

- а) по кілька годин працюєте по дому;
- б) як правило, цілий день проводите в русі, але протягом цього дня не займаєтеся ніякими фізичними тренуваннями;
- в) робите кілька прогулянок;
- г) більшу частину суботи та неділі читаєте і дивитесь телевизор.

Обробка та інтерпретація результатів

Оцінка, бал: а) 4; б) 3; в) 2; г) 1.

18 балів і більше. Ви дуже активні.

12–17 балів. Ви в достатній мірі активні і дотримуєтеся розумного підходу до питань збереження фізичної форми.

8–11 балів. Вам варто було б більше займатися фізичними вправами.

7 балів і менше. Ви ледачі та пасивні, фізичні вправи вам просто непотрібні.

Обробивши відповіді респондентів, ми отримали такі результати:

15 % опитаних дуже активні, 36 % мають достатній рівень активності і дотримуються розумного підходу до питань збереження фізичної форми і 49 % – недостатній рівень фізичної активності.

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок про те, що незначна частина студентів мають достатній рівень рухової активності і фізично здорові. В період навчання лише частина студентів постійно задіяні в фізкультурно-спортивних заходах.

Для організації самоконтролю розвитку рухових навичок студентам пропонується завести “Паспорт здоров’я (ПЗ)” в якому реєструються такі параметри: самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, ЧСС, вага, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати, ЖЄЛ, силовий показник, оцінка функціональної підготовленості.

Самопочуття відзначається як гарне, задовільне або погане. За поганого самопочуття фіксують характер незвичайних відчуттів.

Сон. У ПЗ відзначають тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й ін.).

Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров’я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання. Больові відчуття фіксуються за місцем їх локалізації (гострі, тупі, ріжучі і т. д.) та силою вияву.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще – ранком, лежачи після пробудження. А також слід спостерігати пульс до тренування (за 3–5 хв) і відразу після спортивного тренування. Різке підвищення частоти або уповільнення пульсу, порівняно з попередніми показниками, може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з викладачем фізичного виховання та лікарем.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) ранком, на тих самих вагах, у тому самому костюмі, краще в спортивних трусах і майці. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується й надалі за рахунок приросту м’язової маси трохи збільшується. За різкого зниження маси тіла варто звернутися до лікаря. Тренувальні навантаження записують коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість

пояснити різні відхилення в стані організму. Порушення режиму – у ПЗ відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невиправдано збільшує ЧСС, а також на спортивних результатах, приводить до їх зниження. Спортивні результати показують правильно чи не правильно застосовуються засоби й методи тренувальних занять. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості й спортивної майстерності. У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях студентам рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінку фізичного розвитку визначають за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також покращення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами та різними видами спорту. Антропометричні виміри варто проводити періодично за загальноприйнятою методикою із використанням спеціальних перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють ріст, стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу кисті найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою таких антропометричних індексів.

Вага – зростаючий показник. Обчислюється розподілом маси тіла в грамах на його довжину в сантиметрах. Гарна оцінка перебуває в межах 360–405 г (для жінок), 380–415 г (для чоловіків).

Коефіцієнт пропорційності (КП), що вимірюється у відсотках:

$$КП = (L1 - L2 / L2) \cdot 100$$
, де L1 – довжина тіла в положенні стоячи; L2 – довжина тіла в положенні сидячи. У нормі КП = 87 – 92 %.

Життєвий показник визначають розподілом ЖЄЛ на масу тіла (у грамах). Частка від розподілу нижче 65–70 мол/кг у чоловіків і 55–

60 мол/кг – у жінок свідчить про недостатню життєву ємність легенив або про надлишкову вагу. Індекс пропорційності розвитку грудної клітки дорівнює різниці між величиною окружності грудної клітки (у паузі) й половиною довжини тіла. Нормальна різниця повинна становити 5–8 см для чоловіків і 3–4 см – для жінок. Якщо різниця дорівнює або перевищує названі цифри, то це вказує на гарний розвиток грудної клітки. Якщо вона нижче зазначених величин або має негативне значення, то це свідчить про вузькі груди.

Силовий показник (СП). Між масою тіла й м'язовою силою є відоме співвідношення. Звичайно, чим більша м'язова маса, тим більша сила. Силовий показник виражається у відсотках та визначається за формулою: Сила кисті (кг)/Загальна маса тіла (кг) × 100. Для найсильнішої руки цей показник дорівнює 65–80 % для чоловіків і 48–50 % – для жінок.

Показник міцності статури виражає різницю між довжиною тіла й сумою маси тіла та окружності грудної клітки на вдиху. Наприклад, при зрості 181 см, масі 80 кг, окружності грудної клітки 90 см цей показник дорівнюватиме  $181 - (80 + 90) = 11$ . У дорослих різницю менше 10 можна оцінювати як міцну будову, від 10 до 20 – як гарну, від 21 до 25 – як середню, від 26 до 35 – як слабку й більше 36 – як дуже слабку статуру. Треба, однак, урахувати, що показник міцності статури, що залежить від розвитку грудної клітки й маси тіла, може ввести в оману, якщо більші величини маси тіла й окружності грудної клітки пов'язані не з розвитком мускулатури, а є результатом ожиріння.

Оцінка функціональної підготовленості здійснюється за допомогою фізіологічних проб серцево-судинної й дихальної систем. Важливим показником стану серцево-судинної системи є частота серцевих скорочень. Рекомендується ЧСС контролювати щодня в той самий час: ранком, до прийому їжі, в положенні лежачи, увечері, перед сном, у положенні сидячи.

Перед підрахунком ЧСС (пульсу) варто відпочити протягом п'яти хвилин без рухів із розслабленою мускулатурою в тому положенні, у якому підраховується пульс. Потім підраховувати пульс протягом од-



нієї хвилини. Результати підрахунку записувати в ПЗ самоконтролю. Якщо ЧСС має тенденцію до стабілізації або до вповільнення за гарного загального самопочуття, правильного ритму пульсу та його гарного наповнення, то це може свідчити про гарний стан серцево-судинної системи й подальше її зміцнення. Якщо ж ЧСС із часом має тенденцію до частішання або до вповільнення за недостатнього наповнення пульсу або за порушення його ритму, що супроводжується загальним поганим самопочуттям, то варто знайти причину цього небажаного явища. Це можуть бути порушення режиму праці й відпочинку і, як наслідок, настання перевтоми або захворювання, порушення режиму харчування; недостатня рухова активність; уживання алкогольних напоїв; паління й т. д. У цьому випадку необхідно усунути причину. Якщо це не допомагає, або причина не простежується, варто звернутися до лікаря й після його дозволу серйозно зайнятися підвищенням рівня своєї фізичної тренуваності.

**Висновок.** За даними нашого дослідження можна стверджувати, що самоконтроль розвитку рухомих навичок сприяє фіксуванню змін, що відбуваються в функціональному стані і фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі. Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, фізичне тестування та проведення різних проб, студент отримує можливість коригувати обсяг розумової праці і відпочинку, час для відновлення, обирати засоби підвищення фізичної та розумової працездатності, внести необхідні зміни в особистий стиль і, можливо, спосіб життя.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямі** полягають у визначенні та теоретичному обґрунтуванні змісту рухової активності студентів ВНЗ.

### Список використаної літератури

1. Аухадеев Э. И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах / Э. И. Аухадеев, С. С. Галлеев, М. Р. Сафин // Высшая школа. – 1986. – С. 22–49.

2. Андросов В. Н. Мониторинг качества преподавания в учебных заведениях] : учеб. пособие / В. Н. Андросов. – М. : Педагогическое общество России, 2008. – 185 с.
3. Вайнбаум Я. С. Гігієна фізичного виховання і спорту : навчальний посібник для студ. вузів, що навч. по спец. 033100 – Фізична культура / Я. С. Вайнбаум, В. І. Коваль, Т. А. Родіонова. – М. : Академія, 2003. – 240 с.
4. Гурвич М. М. Как быть здоровым / М. М. Гурвич // ФиС. – 1991.– С. 12–19.
5. Подростки в общественном здравоохранении [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.adolesmed.ru/prevention.html](http://www.adolesmed.ru/prevention.html)
6. Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека : науч.-практ. рук. / Пучко Л. Г. // Фирма “Шарк”, –1996. – С. 149–151.
7. Покровский Н. А. Физическое воспитание в системе профессионального образования [Текст] : учеб. пособие / Н. А. Покровский. – М. : Логос, 2009. – 132 с.
8. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С. В. Хрущев // Медицина. – 1980. – С. 8–10.
9. Чернышѐва И. В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов [Текст] / И. В. Чернышѐва, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева, С. В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1.

*Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент Павлюк Є. О.*

*Антонец В. Ф. **Формирование у студентов основ методики самоконтроля двигательной активности***

В статье рассматривается уровень двигательной активности студентов в повседневной деятельности. Автор привлекает внимание к проблеме развития двигательной активности студентов как одной из основных составляющих улучшения их здоровья. В статье обоснована методика самоконтроля развития двигательных навыков, благодаря которой студенты смогут контролировать изменения, которые будут происходить в функциональном состоянии и физическом развитии.

**Ключевые слова:** *студенты, самоконтроль, двигательные навыки, двигательная активность, здоровье.*

*Antonets V. F.* **Formation of the basic methodology of self-monitoring of physical activity among students**

The analysis of literary sources indicates that both domestic and foreign scientists was engaged in the issue of development of motor activity. Certain aspects of pupils' and students' motor activity was investigated by E. Vilchkovskiy, L. Volkov, A. Laputin and M. Nosko.

General pedagogical means of self-control of motor activity was uncovered in the works of V. Androsov, J. Vaynbauma, Y. Gerasimov, P. Sokolova.

Due to theoretical analysis and systematization of domestic and foreign scholars' scientific efforts the author affirms that the need to move is characteristic of the human body. So one of the conditions of its harmonic formation is physical activity. The more intense physical activity within the optimal zone, the more fully genetic program realizes and energy potential increases that also refers to the functional resources of the body, life expectancy, resistance to the unfavorable external environment: stressful situation, high and low temperatures, radiation, trauma, hypoxia.

Many experts and scholars point out that the general physical preparation of students does not provide full and harmonious physical development and health promotion that makes essential the decision of the task, attracting them to the values of physical education, healthy lifestyles.

We have studied motor activity of students. Based on the results, we can conclude that a small portion of the students have a sufficient level of physical activity and physically healthy. During training, only some students are constantly involved in sporting events.

The author noted that during training at the university with aim to improve the physical fitness of students their ability to acquire knowledge of self-control of motor activity is very important.

To do this, the students are invited to conduct "health passport" in which they have recorded the following parameters: mood, sleep, appetite, pain, heart rate, weight, training load, breach of regime, sports results, vital capacity, power indicator, assessment of functional fitness.

The author believes that mastering the skills of self-control of motor activity contributes to fixing the ongoing changes in functional status and phys-

ical development, makes it possible to prevent growth of fatigue and painful condition, and timely notice and analyze the positive changes in the body.

Regularly analyzing their health, physical testing and various tests, a student is able to adjust the amount of mental work and rest, time to recover, to choose means for enhancing physical and mental performance, to make necessary changes in personal style and possibly lifestyle.

**Keywords:** *students, self-control, motor skills, physical activity, health.*