

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ

*Киселевська С.М., **Брінзак В.П.

*Київський національний університет будівництва і архітектури

** Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес сприяє дисбалансу у співвідношенні розумової та фізичної праці студентів. Особливо це проявляється в терміні навчання студентів у ВНЗ. Розширення обсягу та ускладнення змісту навчальних програм, веде до значного збільшення роботи, що виконується студентами в час поза розкладом. Це у свою чергу, веде до скорочення часу до рухової активності.

Численні дослідження свідчать про те, що біля 50% студентів вузів мають відхилення у стані здоров'я [1]. Реальний обсяг рухової активності студентів недостатній для забезпечення повноцінного розвитку їх організму. Спостерігається щорічне збільшення кількості студентів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Збільшення розумового навантаження, дефіцит рухової активності, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація навчального процесу з фізичного виховання негативно впливають на стан здоров'я студентської молоді [1].

Аналіз літературних джерел, присвячених вивченню питання погіршення функціонального та психологічного стану організму студентів говорить про те, що повсякденна рухова активність студентів не забезпечує оптимального розвитку основних фізіологічних систем організму, не відповідає умовам для зміцнення здоров'я. Спостерігається щорічне збільшення кількості студентів віднесених до спеціальної медичної групи і тих, кому взагалі забороняється займатися фізичними вправами [3].

Мета роботи. Подальше обґрунтування доцільності забезпечення студентів оптимальним руховим режимом у процесі освітньої діяльності.

Завдання – провести теоретичний аналіз літературних джерел; дослідити особливості рухової діяльності студентів в умовах освітньої діяльності; обґрунтувати підхід сприяння підвищенню рухової активності студентів, їх розумової та фізичної працездатності з використанням самостійних занять фізичними вправами.

Обстеження проводилися протягом 2012-2013 навчального року. В експерименті взяли участь 30 дівчат віком від 17 до 20 років, студентки 1-3 курсів навчання санітарно-технічного факультету Київського національного університету будівництва і архітектури. Всі вони пройшли медичне обстеження і не мали протипоказань до занять ритмічною гімнастикою. Обстеження проводилися на початку та в кінці експерименту. Для оцінки ефективності включення самостійних занять фізичними вправами були проведені педагогічні спостереження. Було сформовано одну експериментальну групу (ЕГ) й одну контрольну групу (КГ) по 15 студенток у кожній групі.

Отримані результати дослідження. Результати досліджень свідчать про те, що робоче навчальне навантаження студентів й, особливо, першокурсників складає 12-14 годин на добу, а у період екзаменаційних сесій – 16-18 годин на добу. При цьому висока інтенсивність освітнього процесу супроводжується стресовими ситуаціями. Слід пам'ятати, що фізична активність найбільш ефективний засіб зменшити негативний вплив стресу. При цьому бажано щоб фізичні вправи були ритмічними (ритм повертає почуття спокою та безпеки) та досить інтенсивними. До найбільш доцільних відносять види рухової активності, що спрямовані на розвиток витривалості – ходьба, біг, плавання та інші циклічні вправи, які можливо виконувати з прискоренням темпу.

За робочими навчальними програмами рухова активність студентів підтримується за рахунок 1-2 занять з фізичного виховання на тиждень на 1-2 курсах навчання. У той самий час потреби молодого організму у руховій діяльності складає 1,5-2.0 години на добу (10-14 годин на тиждень) [5]. Таким чином типові навчальні програми з фізичного виховання не можуть вирішити питання зміцнення здоров'я студентів, сприяти високому рівню працездатності, який дозволив би успішно оволодіти усіма вміннями й навичками, які необхідні у наступній професійній діяльності. Тому, багато спеціалістів пропонують

збільшити обсяг рухової активності студентів до 8-10 годин на тиждень за рахунок додаткових самостійних занять або домашніх завдань. Але це можливо, лише за умови освіченості студентів, що дозволить проводити самостійні заняття на певному рівні, наявності спортивної бази поряд з місцем проживання, індивідуальних особливостей фізичного розвитку й функціонального стану організму, спроможності самостійно дозувати навантаження, рівня мотивації до самостійних занять.

Дослідження динаміки середньо-добового та середньо-тижневого значення рухової активності студентів у дні, коли проводилися заняття з фізичного виховання показали, що найбільш активними є студенти груп спортивного вдосконалення. Далі йдуть студенти основної групи. Найменш активними є студенти спеціального медичного відділення. Інформація, яка отримана від студентів щодо переходу у спеціальне медичне відділення й, тим більше, звільнення від занять фізичним вихованням неминуче тягне за собою значне зниження рівня рухової активності.

Таким чином, виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність – одна з основних складових здорового способу життя, з іншого боку, у молоді із значними відхиленнями у стані здоров'я показники рухової активності знижуються у декілька разів, в той самий час, як їм конче необхідно зміцнювати своє здоров'я. Протиріччя полягає в тому, що зниження рухової активності є результатом погіршення рівня здоров'я, що є одночасно його причиною.

З метою встановлення впливу рівня рухової активності на успішність та захворюваність студентів був проведений аналіз екзаменаційних відомостей та довідок студентів. В кожній групі вираховувався відсоток студентів, які здали екзаменаційну сесію на «добре» та «відмінно», на «добре» та «задовільно», а також відсоток студентів, які пропустили заняття з поважної причини (будь-які види захворювань).

Отримана інформація показала, успішно оволодівають освітньою програмою й найменше хворіють студенти спортивного відділення (8-10%), далі ідуть студенти основної групи, які додатково займаються фізичними вправами (5%). В цій групі й найвищий відсоток студентів,

які здали екзаменаційну сесію на «відмінно» і «добре». Далі за успішністю навчання знаходяться студенти основної групи, які відвідували заняття з фізичного виховання за розкладом. В той самий час у цій групі досить високий відсоток пропущених занять за простудними захворюваннями (38%). Що стосується студентів спеціального медичного відділення (СМВ), то спостерігається чітка залежність співвідношення захворюваності і якості засвоєння освітньої програми. Кількість студентів, які навчаються на «добре» і «відмінно» коливається в межах 36-38%, а пропуски занять з поважних причин в групах СМВ досягає 72%. Це говорить про те, що студенти з ослабленим здоров'ям у процесі підготовки до екзаменаційної сесії швидше втомлюються, їм важче зосередитися на предметі, який вивчається, не достає старанності під час засвоєння того чи іншого навчального матеріалу.

За програмою для ВНЗ дисципліна «Фізичне виховання» запланована із розрахунку 216 годин на 1 і 2 курси навчання (тобто не завжди 2 рази на тиждень по 2 академічні години). Ці заняття зобов'язані відвідувати студенти, які не мають медичних протипоказань, незалежно від того, чи займаються вони будь-яким видом спорту або регулярно виконують самостійно фізичні вправи. Однак аналіз журналів обліку навчальної роботи з фізичного виховання показав, що біля 20% студентів з різних причин не відвідують планових занять. Не викликає сумніву й той факт, що 2 заняття на тиждень по 2 академічні години не можуть вирішити проблему дефіциту рухової активності студентів, тим більше, що тривалість цих занять, у реальних умовах освітньої діяльності скорочена. Скорочення тривалості занять відбувається з багатьох об'єктивних причин (переміщення студентів до місць занять, перевдягання, дотримання санітарно-гігієнічних норм після закінчення заняття тощо). Збільшити кількість занять у найближчий час навряд чи можливо з причин економічного характеру, тому залишається збільшувати інтенсивність регламентованих занять, зробити їх більш цікавими за рахунок впровадження іноваційних технологій навчання, а також, використовувати самостійні заняття студентів у вільний від навчання час.

У зв'язку з чим додатково до занять з фізичного виховання була розроблена програма регулювання рухової активності студентів, в основу якої покладені наступні положення:

- організація самостійних занять фізичними вправами за методом «домашніх завдань»;
- тривалість самостійних занять не менше 30 хвилин;
- перед початком самостійних занять студенти повинні оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками виконання фізичних вправ, дозування фізичного навантаження, навичками самоконтролю за фізичним станом;
- ведення щоденника самоконтролю за самопочуттям, оцінюванням рівня розвитку фізичних якостей;
- індивідуальне регулювання фізичного навантаження з урахуванням рівня загальної фізичної підготовленості;
- тестування рівня фізичної підготовленості.

Академічні заняття будувалися таким чином, щоб студенти могли використовувати на практиці знання та уміння отримані протягом загальнотеоретичної підготовки. Тобто, кожне заняття починалося та закінчувалося реалізацією вмінь з самоконтролю. Протягом заняття обов'язково обговорювалися питання раціонального підбору фізичних вправ у відповідності з планом самостійних занять кожного студента, а також проблеми дозування силового навантаження у відповідності з їхнім фізичним станом. Особлива увага приділялася важливості щотижневих самостійних занять, які сприяють позитивному впливу на розумову працездатність студентів та якість навчання.

Дані, отримані у ході дослідження показують, що незначна рухова активність або її відсутність веде до зниження активності усіх досліджуваних показників. У студентів ЕГ відзначалося покращення цих показників. Даний факт є свідомством доцільності щодобових занять фізичними вправами, які виконуються у комфортному навантажувальному режимі з поступовим його збільшенням. На наш погляд, підвищення розумової працездатності відбулося за рахунок того, що щодобові самостійні заняття фізичними вправами знижували напруження, що накопичувалося протягом довготривалої розумової діяльності й тим самим дозволяло відновити спроможність ефективно функціонувати центральній нервовій системі.

Впродовж педагогічних спостережень було проведено тестування для виявлення динаміки змін рівня фізичної підготовленості. Були використані рекомендації Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [2].

На початку спостережень фізичний стан студенток в групах відповідав діапазону низького рівня $0,376 - 0,525$ (за Пироговою Є.А.) [4].

Результати тестування фізичних якостей (кількість підйомів тулуба в сід за 1 хв. та максимальна кількість підйому прямих ніг до 90°) на початку навчального року свідчили про низький рівень фізичної підготовленості обстежуваних. З метою визначення впливу програм фізичного виховання з включенням самостійних занять фізичними вправами проводилось повторне дослідження після 6-ти місяців тренувань. Так, кількість підйомів тулуба в сід за 1 хв. збільшилась з $28,3 \pm 6,0$ до $37 \pm 5,0$ (ЕГ) та з $27,1 \pm 5,5$ до $32,6 \pm 4,8$ (КГ). Наші дані відносно силового індексу вказують на підвищення його величини після періоду тренувань в ЕГ (з 40 ± 5 до 44 ± 3). У студенток КГ позитивних змін не відмічено.

Що стосується функціональних можливостей організму студентів, тут практично в усіх студентів ЕГ спостерігаються позитивні зміни у діяльності серцево-судинної та дихальної систем, достовірно збільшилась функціональна тренуваність студенток. Отримані дані свідчать, що величина індексу маси тіла дещо зменшилась під впливом означених тренувань ($21,5 \pm 2,3$ до періоду тренувань і $19,8 \pm 1,5$ після періоду тренувань). Найбільш чіткі зміни спостерігались з показниками часу (в секундах) відновлення ЧСС після навантажувального тесту (20 присідань за 30 хв.) з $114 \pm 10,2$ до $85,0 \pm 5,1$ відповідно, що характеризує більш економну діяльність серцево-судинної системи і лежить в основі підвищення фізичної працездатності. Життєвий індекс у студенток ЕГ також має позитивну динаміку (від $49 \pm 5,1$ до $53,2 \pm 3,0$).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Літературні дані свідчать що реальний обсяг рухової активності студентів недостатній для забезпечення повноцінного розвитку їх організму. Постійно зростає число студентів, які віднесені

до спеціального медичного відділення, а також число студентів, яким взагалі заборонено займатися фізичними вправами.

2. Таким чином, можна зробити висновок, що студенти, які мають найбільший рівень рухової активності більш успішно оволодівають освітніми програмами.

3. Основною причиною погіршення здоров'я студентів є недостатня рухова активність.

4. Найменший відсоток захворюваності мають студенти основної групи, які додатково займаються фізичними вправами.

5. Включення самостійних занять до загального програмного матеріалу з фізичного виховання сприяло підвищення функціональної підготовленості студенток 1-2 курсів навчання.

6. Доцільною й перспективною формою підвищення рухової активності студентів у процесі освітньої діяльності є самостійні заняття фізичними вправами, тривалістю не менше 30 хвилин на добу, не менше 3-4 разів на тиждень й побудованих з урахуванням інтересів студентів та з їхніми індивідуальними особливостями, що підтверджується результатами досліджень.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. №1. – С. 3-9.

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.- К., 1966.- 30 с.

3. Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України, як самостійної держави // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. - №4. – С. 84-86.

4. Пирогова Є.А. Совершенствование физического состояния человека -К., "Здоров'я". 1989. С.53-65.

5. Салькова Е.В. Физическая подготовленность студентов как важный компонент в образовательном процессе /Е.В. Салькова, А.В. Володин, Н.А. Князева //Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: Матер. междунар. науч. конгресса 24-25. 09. 2008 г. /ГУФВС. – Кишинев: ГУФВС, 2008. – С. 192-194.