

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.3

ДЕФІЦИТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ЗНИЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ

Хіміч І.Ю.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Анотація. У суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави; воно – безперечний пріоритет, фундамент життєстійкості та процесу розвитку.

Усе це безпосередньо стосується студентської молоді. Заняття фізичним вихованням сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці студентства до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображене у наказі про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України (2008), де зазначено, що в Україні ситуація щодо стану здоров'я у сучасних умовах критична.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, фізична працездатність, студент, фізичне виховання

Вступ. За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30—50% із них — незадовільну фізичну підготовку (Н. Булгакова, 2005; В. Вовк, 2001; В. Романенко, 2004; О. Тимошенко, 2010). Як наслідок, у вищих навчальних закладах України у 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай, 2005; В. Завацький, 2001).

Важливою складовою частиною системи професійної освіти і виховання майбутніх фахівців (О. Кузнецова, 2004; Л. Лубишева, 2001), а одночасно і засобом зміцнення здоров'я та оптимального гармонійного фізичного розвитку особистості (М. Булатова, 2008; Ю. Усачов, 2008) є наявність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі, яка б забезпечила оволодіння студентами спеціальними знаннями та комплексом необхідних умінь і навичок.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування протягом навчання потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдюк, 2003; Т. Круцевич, 2003).

Відтак, проблемними залишаються питання особливостей використання засобів та методів фізичного виховання, їх спрямованості.

Стаття написана у відповідності з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного вихо-

вання міжуніверситетського медико-інженерного факультету НТУУ «КПІ».

Мета дослідження полягає у розгляді впливу дефіциту рухової активності як фактору погіршення здоров'я, зниження розумової і фізичної працездатності студентів вузів.

Завдання дослідження: проаналізувати стан досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній і спеціальній літературі; визначити основні фактори зниження рівня рухової активності та рівень мотиваційної спрямованості до занять фізичним вихованням студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, нормативних документів із проблеми дослідження; класифікація й систематизація теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи збору інформації (анкетування, тестування, педагогічне спостереження), що сприяли вивченню стану досліджуваної проблеми; метод структурно-системного аналізу; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Рухова активність сучасної людини в даний час зменшується у всіх вікових діапазонах. О. Брейкіна [1], аналізуючи достатньо великий матеріал вітчизняних та зарубіжних джерел, автор відзначає, що до 21 року життя тільки 40% чоловіків і 30% жінок мають необхідний рівень рухової активності, який забезпечує достатній рівень розумової і фізичної працездатності.

Студентство представляє особливу соціальну групу, для якої характерно зниження рухової активності внаслідок збільшення витрат часу на навчальну діяльність, що в свою чергу негативно позначається на стані здоров'я студентів. При цьому негативний вплив гіподинамії значно посилюється різними шкідливими звичками (куріння, вживання тонізуючих та алкогольних напоїв), які призводять до раннього зношування молодого організму [2, 3]

Аналізуючи повсякденну діяльність студентів, В. Дубровський [4] зазначає невпорядкованість її організації і хаотичність змісту. Це простежується в несвоечасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому перебуванні на свіжому повітрі, недостатній рухової активності, відсутності гартування, порушенні добового стереотипу через виконання домашнього завдання в нічний час, роботі в умовах поганого штучного освітлення, прийомі їжі і вживання тонізуючих напоїв в період, призначений для нічного відпочинку, курінні і т.д. Постійно накопичуються, негативні наслідки такої організації життєдіяльності, як правило, ведуть до збільшення числа хворих студентів. А так як ці процеси тривають протягом 5—6 років навчання, то до закінчення вузу здорових людей практично не залишається.

Експериментальними дослідженнями, проведеними російськими вченими в останні роки [5, 6] доведено, що навчальне навантаження студентів і особливо першокурсників має певну специфіку. Робоче навантаження у звичайні дні складає 12—14 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії — 16—18 годин. При цьому висока інтенсивність освітнього процесу супроводжується стресовими ситуаціями, які особливо превалюють у студентів, які проживають у гуртожитку.

Обмеження рухової активності (гіподинамія) суперечить біологічним законам розвитку людини. Її негативний вплив позначається на перебудові діяльності серцево-судинної системи, погіршенні пристосувальних механізмів апарату кровообігу до фізичного навантаження, значному зниженні фізичної працездатності, зростанні енерговитрат. При цьому спостерігається атрофія м'язів, зменшення міцності кісток, погіршення діяльності основних функціональних систем організму [7]. Гіпокінезія (зниження загального обсягу рухової активності, мала рухливість, вимушене зменшення обсягу довільних рухів) веде до зниження мікронасосної функції м'язів, зменшенню роботи всіх ланок кровообігу, виникнення цілого комплексу різних порушень обміну речовин, системі дихання, прискоренню процесу старіння [8]. Результатом її впливу є скорочення об'єму м'язової маси, зниження тону м'язів, зменшення маси та щільності кісткової тканини, зниження еластичності сухо-

жиль і суглобових зв'язок, погіршення координації. Різке зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів в центральну нервову систему, негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності. Відбуваються при цьому зміни в ендокринній системі сприяють швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестійкості [3].

На думку Д. Живковича [9], при низькому рівні рухової активності повсякденні морфофункціональні зміни помітні не дуже сильно, проте негативне кумулятивний вплив гіподинамії та гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються:

- в зниженні функціональної активності органів і систем;
- в порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції;
- в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів;
- в порушенні обмінних процесів;
- в збільшенні об'єму жирової тканини.

Для 60—80% студентів характерний гіподинамічний режим діяльності, їх рухова активність у сучасному освітньому процесі становить 40—60% природної потреби в рухах, при мінімальній нормі 12—15 годин на тиждень [10].

Будь-яка, в тому числі й освітня діяльність людини сполучена з різними емоційними проявами. Кожен індивідуум володіє власним емоційно-енергетичним стереотипом, обумовленим вродженими властивостями темпераменту; станом внутрішніх органів, які викликають той або інший емоційний стан; засобами впливу, які можуть виробити у людини певні реакції. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, що впливають на позитивні або негативні процеси в організмі. Інтенсивні, тривалі та часто повторювані негативні емоції, так само як і нестача емоційних переживань, знижують опір організму, пригнічують компенсаторні і зменшують резервні механізми організму і тим самим сприяють розвитку порушень в діяльності внутрішніх органів і обмінних процесів [2].

Стрес — реакція за відсутності або зниженні поведінкового компонента, що викликає важкі порушення на рівні клітин і тканин [2]:

- стрес, пов'язаний із затримкою зовнішньої реакції (страх, тривога, депресія), виникає при посиленні секреції адреналіну;
- стрес з яскравим зовнішнім проявом (агресія, лють, гнів) пов'язаний з виділенням норадреналіну.

Охолодження і перегрівання, фізичні навантаження, хвороби та інші подразники призводять до розвитку комплексної неспецифічної реакції

(стрес-синдрому) з вираженим посиленням діяльності ендокринних залоз, переважанням в обміні речовин процесів розпаду. При цьому розрізняють реакції двох видів [3]:

1. Якщо збудник занадто сильний або діє тривалий час, настає заключна фаза стрес-синдрому — виснаження.

2. Якщо подразник не перевищує пристосувальних резервів організму, відбувається мобілізація і перерозподіл енергетичних і структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

Розумова працездатність невіддільна від загального стану здоров'я і рухової активності. У віці 17—20 років, коли завершується формування організму, його вегетативних функцій, найбільш результативним є дія фізичних вправ. У віці 20—29 років досягає свого найвищого рівня одне з найважливіших для діяльності людини якостей — витривалість. У «студентському» віці відбувається найбільш активний розвиток і відносна стабілізація психофізіологічних функцій, завершується основний цикл соматичного формування людини, відбувається становлення інтелекту, його цілісності та структури, що організується мисленням. Навчання, що супроводжується постійною розумовою роботою, визначає високий загальний тонус інтелекту [11]. В цей період фізичне виховання стає найважливішим засобом загартування організму і біологічною основою для ефективного процесу пізнавальної діяльності; тренувана мускулатура допомагає нервовій системі справлятися з розумовими навантаженнями [11].

Відомо, що якщо у людей сформований інтерес до рухової діяльності, то вона для них стає джерелом отримання психосоматичного комфорту чи, як називав П. Лесгафт, «піднесенням почуттям задоволення». Тільки у випадку, якщо потреба в руховій активності обумовлена внутрішніми спонуканнями, що спираються на позитивні емоції та інтерес, можна говорити про позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості. При цьому необхідною умовою підвищення розумової і фізичної працездатності людини шляхом використання фізичних вправ є визначення оптимального рівня рухової активності. Надмірний рівень фізичних навантажень веде до перевтоми, різкого зниження працездатності і дезадаптації організму [12]. Великий вітчизняний фізіолог І. Сеченов вперше показав перевагу зміни роботи одних м'язів іншими перед повною їх бездіяльністю для відновлення працездатності. Цей принцип є основою в організації відпочинку в сфері розумової діяльності. Крім того, в процесі регулярного виконання фізичних вправ в корі великих півкуль виникає «домінанта руху», яка позитивно впливає на стан м'язової, ди-

хальної та серцево-судинної систем, активізуючи сенсомоторну зону кори головного мозку, піднімає тонус всього організму. Ця домінанта сприяє і відновним процесам під час активного відпочинку [11].

А. Лотоненко [3] вважає, що за час навчання у вузі майбутній фахівець повинен навчитися підтримувати і зміцнювати здоровий психосоматичний тонус своєї життєдіяльності формами і методами рухової активності. Особливості вузівського фізичного виховання визначаються тим, що студентський період — це остання можливість отримання знань, умінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

В даний час фізичне виховання і спорт є загальноновизнаними матеріальними, інтелектуальними, емоційно-психологічними та духовними цінностями суспільства в цілому і кожної людини окремо.

За даними Л. Лубишевої [13], аналіз анкетного опитування студентів російських вузів показав, що для більшості з них (82% опитаних) здоров'я є базовою цінністю. Однак цілеспрямовано займатися його збереженням і зміцненням не вистачає часу, знань. Матеріальний рівень життя не дозволяє в повній мірі користуватися платними послугами оздоровчих центрів, басейнів, тренажерних залів і т.д. Тим не менше, автор вважає за необхідне особливо відзначити високу переконаність студентів у позитивному впливі спортивної діяльності на якість здоров'я, на відновлення розумової працездатності.

За результатами, анкетного опитування, яке ми проводили зі студентами 1—2 курсу НТУУ «КПІ» встановлено, що абсолютна більшість студентів (96%) вважає фізичне виховання необхідним, причому 40% респондентів відзначають необхідність занять спортом, 60% віддають перевагу оздоровчому фізичному вихованню [14].

Є. Ільїн [15, с. 264—269] слушно відзначає, що вивчення мотивів, інтересів і орієнтацій студентської молоді допоможе визначити причини низької мотивації до занять фізичними вправами, скорегувати навчальні плани та сформуванати певну стратегію диференційованого підходу.

На запитання з приводу мотивації до фізичного виховання пропонувалося вибрати не більше двох варіантів відповідей із запропонованих. Більшість респондентів 42,5% вважає основним мотивом занять з фізичного виховання — бажання бути фізично привабливими, 20,5% студентів вважають, що заняття з фізичного виховання необхідні для зміцнення здоров'я, 5% називають поліпшення самопочуття, 7,5% вважають, що заняття фізичними вправами дозволяють впевненіше почувати себе в суспільстві, і лише 1,5% планують домогтися високих результатів у спорті, крім того одним з мотивів

Таблиця 1

Основні мотиви занять фізичними вправами у юнаків

Варіанти відповіді	Результати відповідей (%)
Для підготовки до майбутньої трудової діяльності	3
Для отримання заліку	17
Для набуття впевненості	7
Для покращення зовнішнього вигляду	40
Для підвищення спортивних результатів	2
Для покращення самопочуття	6
Для зміцнення здоров'я	25

Таблиця 2.

Основні мотиви занять фізичними вправами у дівчат

Варіанти відповіді	Результати відповідей (%)
Для підготовки до майбутньої трудової діяльності	1
Для отримання заліку	25
Для набуття впевненості	8
Для покращення зовнішнього вигляду	45
Для підвищення спортивних результатів	1
Для покращення самопочуття	4
Для зміцнення здоров'я	16

щодо занять фізичним вихованням є підготовка до майбутньої трудової діяльності (2%).

Слід підкреслити, що не менш важливим мотивом щодо занять фізичним вихованням для юнаків (17%) та дівчат (25%) є отримання заліку з фізичного виховання (табл. 1).

У студенток спостерігаються аналогічні результати. Вивчаючи мотиви, які спонукають дівчат до занять фізичними вправами, було встановлено, що головним для них є покращення зовнішнього вигляду (45%) (табл. 2.).

На підставі вищевказаного можна зробити висновки, що зміна на краще власної будови тіла, як мотив, існує у більшості студентської молоді. Вибір цього мотиву зумовлений тим, що юнаки та дівчата дуже уважні до власної зовнішності. Вони співставляють власні фізичні дані з результатами однолітків, оцінюють свою зовнішність і порівнюють її зі стереотипом зовнішності чоловіка чи жінки. При цьому еталони краси інколи бувають завищеними. Оздоровчі мотиви свідчать про зрілість студентів, які вже досить добре розуміють значення фізичного виховання. Це підтверджують результати про-

ведення анкетного опитування, які вказують на те, що переважна більшість студентів, незалежно від статі та самооцінки рівня ФП, вважають, що завдяки фізичному вихованню можна покращити свій стан здоров'я (юнаки — 99%, дівчата — 94%) та зовнішній вигляд (юнаки — 98%, дівчата — 100%).

Наші експериментальні дані збігаються з результатами досліджень Г. Зайцева [16, с. 24], Т. Кірдіана [17, с. 158], Т. Круцевича [18, с. 50], які стверджують, що такий стан речей зумовлений, з одного боку, певними проблемами у стані здоров'я та турботою про виконання репродуктивної функції, з іншого, тим, що переважна більшість студентської молоді з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу та досягнення успіху в професійній кар'єрі. Усе це значно сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі, покращує можливості у спілкуванні, особливо із протилежною статтю. Водночас у студентів, які мають проблеми зі статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні психологічні комплекси, що стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Висновки

Потрібно радикальний, концептуальний перехід в політиці охорони здоров'я від розгляду громадян як пасивних споживачів медичних послуг — до усвідомлення необхідності зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини спільними зусиллями держави, громадських організацій і особистості. Формування індивідуальних, особистісно-орієнтованих програм оздоровлення, спрямованих на зміцнення здоров'я конкретної людини, поліпшують його адаптацію до навчальної і трудової діяльності ще не знайшло свого місця в освітніх системах, в тому числі і у вузах.

Перспективи подальших досліджень. Проблема заповнення дефіциту рухової активності, розробки та наукового обґрунтування засобів і методів профілактики гіподинамії та гіпокінезії за допомогою фізичних вправ є важливим науковим напрямком теорії та методики фізичного виховання.

Список літератури

1. Брейкина О.А. Физическая активность как один из компонентов здорового образа жизни студентов / О.А. Брейкина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция теории и практики: мат. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию ф-та ФКиБЖ ВГПУ, 23-27 октября 2008 г. / ВГПУ. — Воронеж, 2008. — С. 15—17.
2. Митяева А.М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. — М. : Академия, 2008. — 144 с.
3. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. — М. : Еврошкола, 2008. — 450 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. — М. : ВЛАДОС, 2005. — 543 с.
5. Скуратович М.Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Скуратович. — Омск, 2006. — 142 с.
6. Яцковская Л.Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Яцковская / СибГУФКиС. — Красноярск, 2007. — 24 с.
7. Карпенко М.П. Психофизиологические, организационные и технические аспекты оздоровления

- студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции / ред. М.П. Карпенко / М.П. Карпенко, О.Я. Боксер, А.Л. Димова. — М. : СГА, 2003. — 111 с.
8. Ракеева М.Т. Движение — путь к активному долголетию / М.Т. Ракеева // проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: мат. междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары: ЧПГУ им. И.Я. Яковлева, 2003. — С. 82-84.
9. Живкович Д. Роль и место физического воспитания и спорта в системе реабилитации инвалидов / Д. Живкович, М. Живкович, В. Климова, М. Климова // Проблемы физкультурного образования: поддержание, направленность, методика, организация: матер. I междунар. науч. конгресса, 21-24 октября 2009 г. / БелГУ. — Белгород, 2009. — С. 187—189.
10. Полевщиков М.М. Индивидуальный поход в системе оздоровления учащихся / М.М. Полевщиков, А.М. Шарага, Н.И. Палагина // Физическая культура, спорт и здоровье: Сб. науч. Ст. — М., 2002. — С. 57—62.
11. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб. пособие / М.Я. Виленский. — М. : МГПИ, 1982. — 156 с.
12. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. — М. : Наука, 1981. — 278 с.
13. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. — М. : «Академия», 2001. — 240 с.
14. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. — К., 2011. — 19 с.
15. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Евгений Павлович Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с.
16. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. — 1997. — №7. — С. 21-24.
17. Кірдан Т. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / Т. Кірдан // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. — Львів, 2004. — Том 3. — Випуск 8. — С. 156—158.
18. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. — 1999. — №1. — С. 47—50.

Надійшла до редакції 18.07.2012 р.

Химич И.Ю. Дефицит двигательной активности как фактор ухудшения здоровья, снижение умственной и физической работоспособности студентов вузов.

В обществе, построенном на гуманистических и демократических принципов, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно — бесспорный приоритет, фундамент жизнестойкости и процесса развития.

Все это непосредственно касается студенческой молодежи. Занятия физическим воспитанием способствуют формированию гармонично развитой личности и подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Это положение отражено в приказе об утверждении мероприятий, направленных на реформирование системы физического воспитания учащихся и студенческой молодежи в учебных заведениях Украины (2008), где указано, что в Украине ситуация по состоянию здоровья в современных условиях критическая.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, физическая работоспособность, студент, физическое воспитание.

Khimich I.J. Lack of physical activity as a factor in declining health, decreased mental and physical performance of students.

In a society built on humanistic and democratic principles, human health is the highest value, the most important property of the state, it is — the indisputable priority, the foundation of vitality and development process.

All this directly affects students. Do physical education conducive to the formation of harmoniously developed personality and preparing students for future professional activities. This position is reflected in the order approving measures to reform the system of physical education students and students in educational institutions of Ukraine (2008), stating that the situation in Ukraine on the state of health in modern conditions is critical.

Keywords: physical activity, health, physical performance, student, physical education.



Сергієнко Л.П.

C32

Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1064 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О. М.

X98

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.