

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ

Григорій ГРИБАН¹, Віктор РОМАНЧУК², Сергій РОМАНЧУК³¹Житомирський національний університет імені Івана Франка,²Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Державного університету телекомунікацій,

³Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Анотація. У статті розкрито роль рухової активності в життєдіяльності студентів. Представлено чинники, що її обумовлюють та визначають норми. Розкрито динаміку втрати працездатності через хворобу студентами різних років навчання, статі та з різним рівнем рухової активності. Виявлено, що основною причиною великої кількості захворювань є низький рівень рухової активності студентської молоді. Заплановано шляхи активізації рухової активності студентів засобами фізичного виховання.

Ключові слова: система, фізичне виховання, системний підхід, навчальний процес, методична система.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
В ЖИЗНІ СТУДЕНТІВГригорій ГРИБАН¹, Віктор РОМАНЧУК²,
Сергій РОМАНЧУК³¹Житомирський національний університет
імені Івана Франка,²Житомирський військовий інститут
імені С.П. КорольоваГосударственного университета
телекоммуникаций,³Академия сухопутных войск
імені гетьмана Петра Сагайдачного

Аннотация. В статье раскрыта роль двигательной активности в жизнедеятельности студентов. Представлены факторы, которые ее обуславливают и определяют нормы. Раскрыта динамика потери работоспособности по болезни студентами различных годов обучения, пола и с различным уровнем двигательной активности. Установлено, что главной причиной большого количества заболеваний является низкий уровень двигательной активности студенческой молодежи. Намечены пути активизации двигательной активности студентов средствами физического воспитания.

Ключевые слова: система, физическое воспитание, системный подход, учебный процесс, методическая система.

Актуальність. Однією із необхідних умов життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи. Водночас низький рівень світогляду та мотивації в галузі здоров'я, оздоровчої фізичної культури, здорового способу життя негативно впливає на процес рухової активності студентської молоді, що своєю чергою погіршує стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та збільшує кількість захворювань. Тому розробка здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні потребує вивчення наслідків недостатньої рухової активності студентів на стан їхнього здоров'я, кількісні показники захворюваності та їх вплив на працездатність.

THE VALUE OF MOTOR ACTIVITY
IN HUMAN LIFEGrygoriy GRYBAN¹, Victor ROMANCHUK²,
Sergiy ROMANCHUK³¹Zhytomyr State University of Ivan Franko,²Zhytomyr Military Institute
named after S.P. Korolev State University
of Telecommunications³Academy of Land Forces
named after Peter Sagaydachny

Abstract. The paper highlights the role of motor activity in the vital activity of students. The author covers the factors which stipulate the above activity and determine its norms. The paper also deals with the dynamics of disability due to illnesses of students of various years of studies, sexes and differences in the level of motor activity. It has been established that the low level of motor activity of students proves to be the main reason of most diseases. The main ways for stirring up the motor activity of students by means of PT classes are outlined.

Keywords: a system, physical education, the systematic approach, the learning process, guidance system.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухову активність людини розуміють як будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого збільшуються енергозатрати, що є вищими від основного обміну [8]. Рухова активність є складовою способу життя й поведінки людини, яка визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд [7].

Рухова активність обумовлюється трьома чинниками – біологічними, соціальними та особистісними [5, 7]. Обсяг рухової активності студентської молоді й потреби їх організмів у ній залежать також від віку, статі, типу конституції, морфофункціональних можливостей, типу нервової системи, спадковості, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу та характеру його використання тощо [3, 4].

Фізична підготовленість людини також залежить від обсягу рухової активності [1]. Індивідуальна норма рухової активності обумовлюється досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [7].

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, місце й роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами [3, 7]. Обмеження рухової активності студентів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань [7]. Систематичні заняття фізичними вправами і спортом піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [6]. Дозована рухова активність (поєднані в певну систему фізичні навантаження) має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив та тренувальний ефект на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.

Мета досліджень – визначити рухову активність та її роль у житті студентів.

Завдання:

1. Вивчити стан рухової активності студентів.
2. Дослідити вплив рухової активності на кількісні показники захворювань та їхні наслідки в житті студентів.

Методи і організація досліджень. Для оцінювання рухової і фізичної активності студентів була розроблена анкета недільного бюджету часу; самооцінку рухової активності студентів здійснено анкетним методом та результатами фізичної підготовленості ($n=640$). Оцінку захворювань та їхніх наслідків отримано за допомогою медичних карток і довідок ($n=647$). Дослідження проведено в Житомирському національному агроекологічному університеті.

Результати досліджень та їх обговорення. Вивчення тижневого бюджету часу студентів дозволило виявити їхню загальну рухову активність. Дані тижневого бюджету часу студентів є тенденцією розподілу навантаження, що стійко повторюється впродовж тижня і багато в чому спрямоване на розширення резервів активності розумових процесів та інтелектуальної діяльності. Водночас наші дослідження [2] показують, що цю функцію успішно також виконують заняття фізичними вправами і спортом, бо вони активізують протікання розумових процесів. Виявлено, що на заняття з фізичного виховання, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях і різних спортивних заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гігієнічну гімнастику відводиться в середньому 5,9 % загальних витрат часу. Можна з впевненістю відзначити, що цього часу вкрай недостатньо для забезпечення рухової активності, відновлення психічних процесів, у тому числі і розумових.

Не відбувається особливих змін у структурі бюджету часу студентів за роками навчання. Особливо останнім часом тривожить те, що в багатьох вищих навчальних закладах (ВНЗ) України не виконуються Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, Цільова комплексна

програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. У багатьох ВНЗ на старших курсах ліквідовано заняття з фізичного виховання або суттєво скорочено кількість годин, що в цілому негативно впливає на загальну рухову активність студентів.

Для якіснішого вивчення рухової активності студентів було проведено аналіз бюджету часу відповідно до навчальних відділень: спеціального, основного і спортивного. Такий аналіз виявив ще більш суттєві контрасти у витратах часу на заняття фізичними вправами і спортом (табл. 1). Бачимо, що на заняття фізичними вправами і спортом у тижневому бюджеті часу у студентів спеціального й основного навчальних відділень витрачається ще менше часу, ніж у цілому по університету (відповідно 7 год 20 хв – 4,4 % і 8 год 13 хв – 4,9 %). У той самий час у студентів спортивного відділення цей показник суттєво вищий (12 год 41 хв – 7,5 %).

Таблиця 1

Тижневі затрати часу студентами на заняття фізичними вправами і спортом (n = 640, у 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 |
| Усього | 7:20 | 4,4 | 8:13 | 4,9 | 12:41 | 7,5 |

Аналіз бюджету часу студентів спортивного відділення, показує, що структура вільного часу в них більш удосконалена і він використовується раціональніше. Попри значні витрати часу на спортивну діяльність, вони приділяють більше уваги суспільній діяльності, менше витрачають часу на пасивний відпочинок, а також чіткіше дотримуються режиму навчання, побуту та відпочинку. Якості, що формуються на спортивних заняттях, проявляються в діяльності студента у вільний час.

Помітне зниження долі рухової активності в режимі життєдіяльності студентів створило систему протиріч між значним інтелектуальним і недостатнім фізичним навантаженням. Нині існує висока залежність фізичного здоров’я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів. Недостатня рухова активність призводить до порушення в роботі м’язового апарату, внутрішніх органів, змін структури скелетних м’язів і міокарда та порушення функціонування всіх систем організму. При низькій руховій активності у студентів з’являється апатія, відсутність уваги й зосередженості, порушується сон, знижується м’язова сила та координація.

Високий рівень рухової активності студентів сприятливо впливає на розиток їхніх фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості і здоров’я та забезпечує успішне виконання програмових вимог і тестів. Визначено, що серед студентів лише 36,6 % чоловіків і 23,9 % жінок задоволені своєю руховою активністю під час навчання у ВНЗ. Найбільш високий пік задоволеності від рухової активності спостерігається в чоловіків на першому курсі – 41,9 %, що викликано кращим матеріально-технічним оснащенням спортивної бази, викладацьким та тренерським складом, організацією спортивно-масової роботи у ВНЗ порівняно зі школою. На другому-третьому курсі задоволеність від рухової активності знижується (табл. 2). У студенток, навпаки, на першому курсі спостерігається низька задоволеність своєю руховою активністю і практично такою вона залишається впродовж усього періоду навчання. Частково задоволені своєю руховою активністю 27,8 % студентів, а у 5,4 % вона взагалі відсутня.

Дослідження рухової активності студентів різних навчальних відділень чітко вказують на суттєву різницю в задоволеності студентів рівнем своєї рухової активності. Якщо у спеціальному навчальному відділенні тільки 20,8 % студентів-чоловіків задоволені своєю руховою активністю, то в основному відділенні таких студентів 38,9 %, а у спортивному – 45,8 %. Суттєво нижчі показники отримано у студенток спеціального – 18,6 %, основного – 23,1 % і спортивного – 35,4 % відповідно (табл. 3). У кожному навчальному відділенні є студенти, які взагалі не задоволені рівнем своєї рухової активності, що також підтверджується низьким рівнем їх фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Задоволеність студентів власною руховою активністю (у %, n = 647)

| Рік навчання | Стать | Суб'єктивна оцінка | | | |
|--------------|--------|---------------------|------------------|---------------------|---------------|
| | | задоволені повністю | майже задоволені | задоволені частково | не задоволені |
| I | чол. | 41,9 | 37,1 | 19,1 | 1,9 |
| | жін. | 20,7 | 30,5 | 42,7 | 6,1 |
| II | чол. | 35,9 | 45,4 | 15,6 | 3,1 |
| | жін. | 27,7 | 41,4 | 23,6 | 7,3 |
| III | чол. | 25,7 | 28,6 | 40,0 | 5,7 |
| | жін. | 17,6 | 35,3 | 39,3 | 7,8 |
| IV | чол. | 32,4 | 32,4 | 26,5 | 8,7 |
| | жін. | 22,4 | 42,3 | 31,8 | 3,5 |
| Усього | чол. | 36,6 | 37,3 | 22,3 | 3,8 |
| | жін. | 23,9 | 38,6 | 31,1 | 6,4 |
| | усього | 28,6 | 38,2 | 27,8 | 5,4 |

Таблиця 3

Задоволеність студентів різних навчальних відділень власною руховою активністю (у %, 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 |
| | усього | 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 |
| | усього | 40,3 | 37,1 | 19,4 | 3,2 |

Відповідно дефіцит рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я та розвитку низки захворювань. Захворювання суттєво відображаються на зниженні рухової активності студентів та повній її втраті. Тільки впродовж календарного року через захворювання 645 студентів втратили в цілому 10478 людино-днів, що становить 4,45 % від загальної кількості днів.

Аналіз причин втрати працездатності студентами показав суттєві відмінності між чоловіками й жінками не тільки в кількості захворювань, але і в їх наслідках. Якщо серед чоловіків I курсу 2,18 % втрачали працездатність протягом року, то серед жінок таких нараховується 6,19 %, на II курсі – 2,69 і 4,48 % відповідно, а на III–IV курсах ситуація є ще більш складною. У чоловіків спостерігається тенденція до зменшення втрати працездатності, а у жінок, навпаки – до суттєвого збільшення (рис. 1).

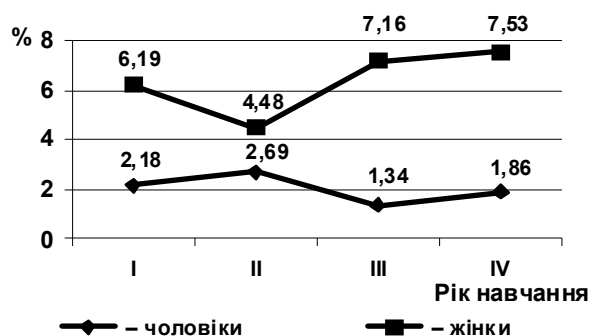


Рис. 1. Динаміка втрати працездатності через хворобу студентами впродовж календарного року (у % від загальної кількості днів)

Виявлено також відмінність у втраті працездатності між студентами різних навчальних відділень. Домінантне місце серед захворювань у всіх навчальних відділеннях, а особливо в жінок, займають ГРЗ. У спортивному відділенні на друге місце піднялася втрата працездатності через травми і хвороби опорно-рухового апарату, що є досить переконливим доказом. Студенти-спортсмени беруть участь у різноманітних змаганнях, виконують великі фізичні навантаження, де отримують низку травм: розриви зв'язок і сухожилів, розтяги м'язів, вивихи, забої, крововиливи в суглоби, деформацію хребта тощо. Суттєву втрату працездатності виявлено також у студентів спеціального навчального відділення при захворюваннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем. Показники втрати працездатності в основному навчальному відділенні знаходяться більшою мірою між показниками спеціального і спортивного навчальних відділень. Найвищий показник втрати працездатності мають студенти спеціального навчального відділення – 6,29 % (2,71 % – чоловіки, 7,99 % – жінки), наступне місце посідають студенти спортивного навчального відділення – 4,3 % (2,02 % – чоловіки, 6,57 – жінки), кращі показники мають студенти основного навчального відділення (табл. 4).

Таблиця 4

Кількість днів втрати працездатності через хворобу студентами різних навчальних відділень впродовж року (у % від загальної кількості днів)

| Захворювання | Стать | Навчальні відділення | | |
|--------------------------|--------|-------------------------|----------------------|------------------------|
| | | спеціальне (n = 147) | основне (n = 368) | спортивне (n = 130) |
| Застудні | чол. | 0,71 | 1,11 | 0,75 |
| | жін. | 2,42 | 2,34 | 2,31 |
| Опорно-рухового апарату | чол. | 0,44 | 0,23 | 0,85 |
| | жін. | 1,64 | 0,17 | 1,84 |
| Дихальної системи | чол. | 0,43 | 0,19 | 0,20 |
| | жін. | 0,95 | 0,57 | 0,66 |
| Серцево-судинної системи | чол. | 0,40 | 0,12 | 0,09 |
| | жін. | 1,24 | 0,34 | 0,33 |
| Нервової системи | чол. | 0,36 | – | – |
| | жін. | 0,86 | 0,82 | 0,24 |
| Інші | чол. | 0,37 | 0,21 | 0,13 |
| | жін. | 0,85 | 0,48 | 1,19 |
| Загальна кількість | чол. | 2,71 | 1,86 | 2,02 |
| | жін. | 7,99 | 4,72 | 6,57 |
| | усього | 6,29 | 3,77 | 4,30 |

Характерні особливості суттєвої втрати працездатності студентами спортивного навчального відділення:

- а) неправильна організація і методика проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань;
- б) незадовільний стан місць проведення занять, обладнання, спортивного інвентаря, одягу і взуття;
- в) несприятливі санітарно-гігієнічні і метеорологічні умови проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- г) порушення правил лікарського контролю, його недостатність або повна відсутність;
- д) недостатній рівень виховної роботи, порушення студентами правил під час тренування і змагань.

Висновок. Забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності студентів ВНЗ можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків. У науковій літературі та програмах із фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12–14 год на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Доведено, що показники втрати працездатності в основному навчальному відділенні знаходяться більшою мірою між показниками спеціального і спортивного навчальних відділень. Найвищий показник втрати працездатності мають студенти спеціального навчального відділення – 6,29 % (2,71 % – чоловіки, 7,99 % – жінки), наступне місце посідають студенти спортивного навчального відділення – 4,3 % (2,02 % – чоловіки, 6,57 – жінки), кращі показники мають студенти основного навчального відділення.

Перспективи досліджень спрямовано на розробку освітньо-виховних, здоров'язбережних та здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні з використанням оптимальних обсягів рухової активності студентів.

Список літератури

1. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – С. 610–611.
2. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 122 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України. / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 124–127.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 249–254.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 8–20.
8. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. // Physical activity, fitness, and health. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.

Стаття надійшла до редколегії 2.04.2014
Прийнята до друку 20.05.2014
Підписана до друку 20.05.2014