

використання засобів, форм та методів фізичного виховання спрямованих на переважний розвиток фізичних та психічних якостей, які мають важливе значення для здобуття тієї чи іншої медичної спеціальності.

Список використаних джерел:

1. Гусев Т.П., Дяченко А.П., Малітський І.Й. Можливості використання засобів самоконтролю та самоорганізації в процесі фізичного виховання студентів-медиків // Український медичний альманах. Том 10, №3, 2007. – С. 214-216
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб. метод. пособие / Раевский Р.Т., Канишевский С.М.; под. общ. ред. проф. Раевского Р.Т. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

УДК: 796.011.3:371.011.32:378

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Дзензелюк Д.О.¹, Грибан Г.П., Денисовець А.П.²

Житомирський національний агроєкологічний університет¹,

Житомирський державний університет імені Івана Франка²

Постановка проблеми. Рухова активність є одним з характерних проявів діяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі. Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами [8]. Недостатній руховий режим негативно впливає на стан здоров'я студентів. Тому проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності у студентів засобами фізичної культури є пріоритетним в наукових дослідженнях фахівців [6, с. 219–221; 3, с. 73–76]. Також, актуальним є і безпосередній аналіз рухової активності і система її оцінювання [5, с.14–18].

Аналіз науково-дослідних робіт провідних науковців М.М. Булатової, Г.П. Грибана, В.І. Григор'єва, С.С. Єрмакова, С.М. Канишевського, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Р.Т. Раєвського.

М.О. Третьякова, Б.М. Шияна та ін. дозволив оцінити важливість цього питання. Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності стверджує [7].

С. Захаріна [9, с.124–127] розглядаючи рухову активність людини, використовувала методику Фремінгемського дослідження рухової активності (К. Андерсен, Д. Рутенфренц), розподіляє її на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, помірний, інтенсивний. До базового рівня відносяться: сон, відпочинок лежачи. До сидячого: читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота на комп'ютері тощо. До малого: заняття у ВНЗ, водіння автомобіля, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До помірнього (середнього): домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості і т. д. До інтенсивного (високого): заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо.

Спроби науковцями оцінити та встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінки не давали позитивних результатів. Т.Ю. Круцевич [8] стверджує, що для кожного контингенту студентів з певним рівнем фізичного розвитку і рухової відготовленості є свій оптимальний режим рухової і фізичної активності. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Опираючись на дослідження М. Галайдок, Г. Грибана, А. Драчука, І. Дуб, Л. Зацерковної, О. Куца можна вважати, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом [2, с. 48–49].

Отримані результати дослідження. Рухова активність студентської молоді досить широке поняття на відміну від «фізичної активності».

яка включає в себе звичну і спеціальну організовану активність [2, с. 12–16]. Вривковуючи результати експериментальних досліджень Г.П. Грибана, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца та ін. щодо тижневого бюджету часу студентів, можна виявити загальну рухову активність студентів. Тижневий бюджет часу студентів чоловічої та жіночої статі I–IV курсів Житомирського національного агроєкологічного університету був виявлений за допомогою анкетування. Для отримання максимально достовірних відповідей анкетування проводилась анонімно, анкета містила 14 пунктів, які були розподілені на 3 групи: 1) побутові рухи (ПР); 2) рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом (ЗФВС); 3) час присвячений дозвіллю. Отримані дані показали, що існує певна динаміка співвідношення між ПР та рухами, пов'язаними з ЗФВС. Причому час витрачений на ПР значно перевищує час затрачений на фізичні вправи та спорт (рис. 1). Аналіз затрат часу на ЗФВС у студентів I–III курсів навчання (1,99–3,01%) демонструє не тільки суб'єктивний рівень рухової активності але і мотивацію студентської молоді до фізичної активності, порівняно з показниками студентів IV курсу навчання (0,59 %). Певна залежність рухової активності виявлена і у роботах Г.П. Грибана [2], котрий представив аналіз загальної структури бюджету часу студентів, зафіксував величезний розрив між плановим виконанням фізичного навантаження на навчальних заняттях та руховою активністю за власним бажанням у позанавчальний час.

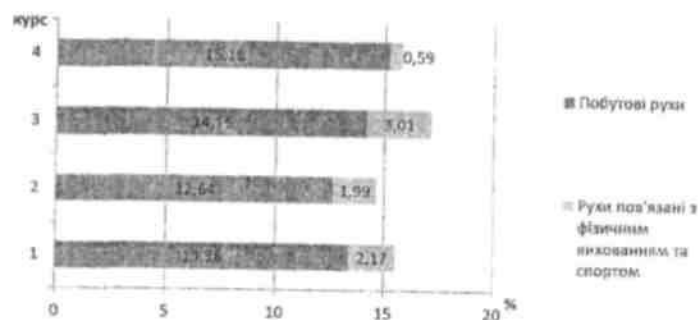


Рис. 1. Динаміка показників побутових рухів та рухів у фізичному вихованні та спорті у студентів I–IV курсів навчання ЖНАЕУ, %

Оцінюючи рухову активність студентів та порівнюючи її з дослідженнями О.С. Куца та колективу авторів [2, с. 48–49] котрі вважають, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, який дозволяє визначити норми тижневої фізкультурно-оздоровчої активності для студентів (табл. 1). Рівень індексу рухової активності нами розраховувався за формулою:

$$IPA = \frac{(SIPRA + SФОРА)}{ST} \times 100$$

ST

Таблиця 1

Норми тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів

Рік навчання	Рівні рухової активності (в %)			
	низький	помірний	високий	Максимальний
I	11,6–13,1	13,2–16,0	16,1–17,6	17,7 і вище
II	11,9–13,7	13,8–17,0	17,1–18,9	19,0 і вище
III	9,7–11,6	11,7–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище
IV	9,5–11,4	11,5–14,9	15,0–16,9	17,0 і вище

Результати дослідження показали, що показники рухової активності студентів I курсу у чоловіків становить 12,9 %, що відноситься до низького рівня рухової активності на відміну від студентів жіночої статі, у яких рівень рухової активності – помірний. Дані студентів чоловічої та жіночої статі на другому році навчання знаходяться в межах низької рухової активності, але показники чоловіків, на відміну від жінок, критично низькі. Ситуація дещо змінюється в кращу сторону під час навчання на III курсі, рівень показників студентів-чоловіків та жінок знаходиться в межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання на IV курсі незначно знижуються, у чоловіків – 13,9 % (помірний) та 11,4 % (низький) у жінок. Зниження показників рухової активності на останніх курсах навчання спостерігається і в роботах Л. Зацерковної, Г.П. Грибана, І. Дуб. Також підтвердженням отриманих результатів є дослідна робота С. Захаріної [9, с. 124–127] показали, що рухова активність студентів в основному відповідає базовому, середньому і малому рівням. На сон, відпочинок

лежачи, перегляд телепередач, слухання музики, пересування по місту і навчання студенти витрачають 91,4 % від загального часу доби. Високий рівень рухової активності зафіксовано всього у 18 % студентів.

Висновок. Аналіз даних вивчення тижневого бюджету часу свідчать, що студенти не раціонально використовують його протягом доби та тижня. Відведений час на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідає мінімальним біологічним потребам студентської молоді віком 18–21 року. Оцінка рухової активності студентської молоді вимагає перегляду затрат часу, використовуваних на активні заняття фізичними вправами та спортом. Рівень тижневого індексу рухової активності студентської молоді також знаходиться на низькому та помірному рівнях.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку спрямовані на удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів, шляхом підвищення рівня рухової активності.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 145–149.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
3. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности / Н.В. Зимкин // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту, 1984. – С. 73–76.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебн. пособие для студентов вузов физ. воспит. и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. Куц О. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / О. Куц, А. Драчук //

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 14–18.

6. Романова В.І. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів / В.І. Романова, Леонова В.А. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк: Вид-во «Вежа» ВНУ, 2008. – Том 2. – С. 219–221.
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей: [монография] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.
9. Захаріна С. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 124–127.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дідковський А.П., Лех Ю.І., Савченко О.В.

Дніпропетровський національний університет ім.Олеса Гончара

Постановка проблеми. Дослідження присвячене актуальним проблемам формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано сучасне становище у цьому питанні, намічені можливі шляхи формування у студентів стійкої мотивації до рухової активності, яка б зберігалась упродовж життя. Сучасна концепція оптимізації учбово-виховного процесу передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді. Реальне втілення концепції у практику вбачаємо у корінній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання, формуванню стійкого інтересу до фізкультурного виховання.