

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

А. ДРАЧУК, М. ГАЛАЙДЮК, І. ДУБ, Л. ЗАЦЕРКОВНА

*Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського*

Дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними науковцями (К.Л.Андерсен, Рутенфренц Д., 1982; І.В. Козлов, 1995; А.Н. Тамбовський, Р.Г. Бархударян, 1999; та ін.), переконливо доводять, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на ріст і розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини.

Численні дослідження (Ю.Г. Данілов, 1977; Дж.Х. Уілмор, Д.Л. Костіл, 1997; та ін.) свідчать, що фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності. Тому для об'єктивного обґрунтування розробленої методики підвищення психофізичної підготовленості студентів, вивчення впливу рухової активності на ефективність навчального процесу і розвиток фізичних якостей нами було проведено дослідження рухової активності юнаків, котрі навчаються на 1-4 курсах Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Для розв'язання визначених завдань дослідження був використаний метод тижневого хронометражу, спеціальні картки реєстрації усіх видів побутової рухової активності (РАП) та фізкультурно-оздоровчої рухової активності під час занять фізичними вправами й спортом (РАФС). Математично-статистична обробка отриманих результатів здійснювалась за методикою, розробленою О.С. Куцом. Еталоном динаміки рухової активності слугував тижневий індекс рухової активності (ІРА_т), основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи (ПРА), до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом (ФОРА). Отримані дані були опрацьовані за формулою:

$$ІРА_{(т)} = (СПРА + СФОРА) : Т_{(т)} \times 100 \%,$$

де ІРА_т – індекс рухової активності (за тиждень, %);

СПРА – сума часу, використаного на побутові рухи (хв.);

СФОРА – сума часу, використаного на заняття фізичними вправами й спортом (хв.);

Т_(т) – сума часу доби за тиждень (хв.).

Результати досліджень наведені в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Показники рухової активності студентів 1-4 курсів

Курси	n	M _x ± S _m	Курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Загальна рухова активність (у %)								
1	78	18,2 0,36	0,001	0,5*	0,05*	-	-	-
2	92	19,9 0,43	0,001	-	-	0,001	0,001	-

3	84	17,8 0,38	-	0,5*	-	0,001	-	0,05*
4	96	17,2 0,34	-	-	0,05*	-	0,001	0,05*
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (у %)								
1	78	14,6 0,23	0,01	0,001	0,001	-	-	-
2	92	15,4 0,24	0,01	-	-	0,01	0,001	-
3	84	13,3 0,26	-	0,001	-	0,01	-	0,5*
4	96	13,2 0,25	-	-	0,001	-	0,001	0,5*

*Примітка: * - розбіжності в абсолютних середніх величинах рухової активності невірогідні.*

За даними таблиці 1, загальна рухова активність студентів старших курсів, порівняно з молодшими курсами, значно ($P < 0,001$) обмеженіша. Відомо, що активні заняття фізичною культурою і спортом, а також використання природних сил і гігієнічних факторів у поєднанні з фізичними вправами є змістовною стороною фізкультурно-оздоровчої рухової активності. На жаль, у юнаків старших курсів питома вага даної частини в загальній руховій активності досить незначна. Так, у студентів третього і четвертого курсів вона не перевищує 15%.

Таблиця 2

Норми тижневої фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів 1-4 курсів

Курси	Рівні рухової активності (у %)			
	низький	Помірний	високий	Максимальний
1	11,6 - 13,1	13,2 - 16,0	16,1 - 17,6	17,7 і вище
2	11,9 - 13,7	13,8 - 17,0	17,1 - 18,9	19,0 і вище
3	9,7 - 11,6	11,7 - 14,9	15,0 - 16,9	17,0 і вище
4	9,5 - 11,4	11,5 - 14,9	15,0 - 16,9	17,0 і вище

Як свідчать дані хронометражу та індивідуальні картки рухової активності, студенти старших курсів більше уваги приділяють теоретичним заняттям, перегляду телепрограм, читанню періодичної преси та художньої літератури.

Таким чином, специфіка навчального процесу у педагогічних ВНЗ певним чином впливає на рухову активність студентів 1-4 курсів. Порівняльний аналіз загального обсягу рухової активності свідчить, що у студентів старших курсів, порівняно з молодшими є значно обмеженішою ($P < 0,001$) за рахунок того, що старшокурсники більше уваги надають теоретичним заняттям, перегляду телепрограм, читанню літератури і періодичної преси. При цьому вони втрачають на 17 % менше часу на активні заняття фізичними вправами, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Література

1. Тамбовский А.Н., Бархударян Р.Г. *Двигательная активность, зрение, студентов // Межд. науч. конгресс "Физическая культура, спорт, туризм - в новых условиях развития стран СНГ."* - Минск: Тессей, 1999.-С. 194-197.

2. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издан.* - К.: Олимпийская литература, 1997.-504 с.
3. Козлов В.И. *Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.* - Москва - Малаховка, 1995.-16 с.
4. Данилов Ю.Г. *Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовленности студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.* - Москва, 1977. - 19 с.
5. Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. *Привычная физическая активность и здоровье // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия.* - 1982. - №6. - С. 13-42.

A. DRACHUK, M. GALADYK, I. DUB, L. ZATSERKOVNA

Vinnitsa state pedagogical University named after Kotsyubunsky

This article deals with the comparing analysis of general size of the moving activity, which shows that students of senior courses, in comparing with students of junior courses, have their moving activity more limited, because of the fact that the first or second year students pay much attention to a theoretical course and mass media. It causes losing of 17% of time of physical training lessons, that influences negatively their physical state.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Олександр ЧМІЛЬ, Борис ТІМОШЕНКО, Валерій ДОРОШ, Віктор ШИМАНСЬКИЙ

Кам'янець-Подільський державний педуніверситет

В обсязі діючої програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів можна знайти, змінюючи її зміст, можливості, які здійснять суттєвий вплив на розвиток професійно важливих фізичних і психічних якостей студентів, формування рухових навичок, а також щодо підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості з метою забезпечення успішного виконання нормативів Державних тестів.

Дослідження було проведено на заняттях зі студентами філологічного факультету Кам'янець-Подільського державного педуніверситету. Було охоплено 60 студентів, зорганізованих методом випадкової вибірки у дві, приблизно рівні за фізичним станом, групи: експериментальна (Е) та контрольна (К). Всього за два роки у групах було проведено 125 занять.

У результаті попередніх досліджень виявлено можливість розвитку фізичних якостей майбутніх філологів засобами загальної фізичної підготовки (ЗФП) і виявлено, що найбільш ефективними є вправи, які розвивають витривалість, координацію і швидко-силові можливості.

З метою розробки змісту і методики фізичної підготовки (ФП) студентів-філологів був проведений педагогічний експеримент, в основу якого покладено результати