

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Юрій БАБЧЕНКО

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Мета дослідження. Визначити особливості рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості що вступили на перший курс Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати складові рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості на дозвіллі. 2. Визначити основні причини які заважають студенткам із низьким рівнем фізичної підготовленості займатися фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування в формі анкетування, методи математичної статистики.

Анотація. В статті розглянута проблема рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, які навчаються у вищому педагогічному навчальному закладі.

Ключові слова: рухова активність, низький рівень фізичної підготовленості, студентки вищого педагогічного навчального закладу.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку незалежної України одним із першочергових завдань, які стоять перед українським суспільством, є цілеспрямована робота по збереженню та зміцненню здоров'я нашої молоді, що є запорукою репродуктивного потенціалу нації та майбутнім нашої держави.

Рухова активність – один з головних чинників, який забезпечує високий рівень фізичного здоров'я молоді. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму [1, 5]. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення розвитку захворювань [2, 9].

Нажаль, на сьогоднішній день, велика кількість студентів, що вступають до вищих навчальних закладів мають недостатній рівень фізичної підготовленості та низький рівень соматичного здоров'я, що наряду з серйозними недоліками у системі охорони здоров'я та вкрай несприятливою екологічною ситуацією, вказує на поганий стан справ у системах дошкільного та шкільного фізичного виховання.

Ці та інші фактори повинні враховуватися системою освіти, при складанні програм із фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

Викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає науково-обґрунтованого підходу, який би враховував морфофункціональні можливості, структуру зайворюваності студентів, рівень фізичної підготовленості та специфіку майбутньої професійної діяльності [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичної підготовленості досліджували як вітчизняні вчені А.Т. Драчук [3], Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Круцевич [4, 6], О.С. Куц [7], І.Р. Боднар [2], так і вчені інших країн Переверзин І.Н. [8].

Ала не дивлячись на значну кількість науково-теоретичних та методичних праць, які висвітлюють загальні проблеми рухової активності молоді до цього часу не з'ясованим залишається питання оптимальної рухової активності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Метою дослідження являлось визначення особливостей рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, що вступили на перший курс Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати складові рухової активності студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості на дозвіллі. 2. Визначити основні причини які заважають студенткам з низьким рівнем фізичної підготовленості займатися фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження які були використані для вирішення поставлених завдань: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування в формі анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку 2006–2007 навчального року було проведено тестування фізичної підготовленості студенток, що вступили на перший курс фізико-математичного факультету історичного факультету та факультету іноземних мов Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка в кількості 252 особи. Тестування фізичної підготовленості проводилось згідно Державних тестів фізичної підготовленості населення України. Результати тестування показали, що 83 студентки (32,93%) мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості. Для визначення складових рухової активності студенток, що мають низький рівень фізичної підготовленості було використано опитування в формі анкетування, в результаті якого було встановлено складові рухової активності молоді що вступили на перший курс вищого педагогічного навчального закладу. В анкетуванні взяли участь 83 студентки першого курсу Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, що мали низький та нижче середнього рівні фізичної підготовленості у віці 17–18 років. Результати опитувань свідчать (табл. 1), що для студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості характерним є пасивне проведення дозвілля (74,69%).

Таблиця 1

Складові рухової активності студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості

№ п/п	Види рухової активності	n	%
1	Прослуховування музики	13	15,66
2	Перегляд телепередач	15	18,07
3	Читання книг	3	3,61
4	Пасивний відпочинок	8	9,63
5	Відвідування театру кіно	3	3,61
6	Заняття фізичними вправами	4	4,85
7	Відвідування спортивних заходів	2	2,4
8	Азартні ігри	6	7,25
9	Відвідування дискотек	12	14,45
10	Робота за комп'ютером	14	16,86
11	Прогулянки на свіжому повітрі	3	3,61

Типовими способами пасивного проведення дозвілля є прослуховування музики (15,66%), перегляд телепередач (18,07%), читання книг (3,61%), пасивний відпочинок (9,63%), відвідування кіно і театру (3,61%), азартні ігри (7,25%), робота за комп'ютером (16,86%). При цьому види занять в яких присутній руховий елемент це заняття фізичними вправами (4,85%), відвідування спортивних заходів (2,4%), відвідування дискотек (14,45%), прогулянки на свіжому повітрі (3,61%) – використовується студентками в 2,95 раз менше ніж види занять під час дозвілля в яких не присутній руховий елемент. Таким чином елементи гіподинамії, що викликані навчанням у студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, не компенсуються достатньою руховою активністю під час проведення дозвілля. Виходячи з цього ми можемо стверджувати, що для студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості характерним є пасивно-споглядацький характер проведення дозвілля що підтверджує дослідження проведені Боднар І.Р. (2000)

Таблиця 2

Основні причини які заважають студенткам з низьким рівнем фізичної підготовленості займатися фізичною культурою і спортом.

№	Фактори	n	%
1	Не вистачає часу	22	26,5
2	Великі затрати часу на дорогу	7	8,43
3	Погані умови для занять фізкультурою і спортом	13	15,66
4	Власна пасивність	6	7,22
5	Втома після занять	4	4,81
6	Відсутність бажання займатися спортом	5	6,02
7	Не вміння організувати свій вільний час	4	4,81
8	Не задовільна організація занять	1	1,2
9	Відсутність власного спорт інвентарю	2	2,4
10	Заняття не сприяє професійній підготовці	3	3,61
11	Не впевненість у необхідності занять	3	3,61
12	Не має можливості вибрати заняття за інтересами	2	2,4
13	Високі програмні вимоги	3	3,61
14	Заняття не покращує мою інтелектуальну сферу	4	4,81
15	“Я й так відчуваю себе здоровою”	0	0
16	Поганий спортивний інвентар	1	1,2
17	Одноманітні форми проведення занять	3	3,61

Результати подані в таблиці 2 показують, що більшість студенток (50,59%) з низьким рівнем фізичної підготовленості причиною, яка на сам перед заважає їм займатися фізичною культурою і спортом вважають брак вільного часу (26,5%), погані умови проведення занять (15,66%), та великі затрати часу на дорогу (8,43%). Також, в якості важливих факторів, що обмежують їх спортивну активність, студентками називаються власна пасивність (7,22%), відсутність бажання займатися фізкультурою і спортом (6,02%) не вміння організувати свій вільний час (4,81%) та втома після занять.

Висновки.

1. Проблема рухової активності молоді, що навчається знаходиться під пильною увагою вчених та фахівців з фізичної культури та спорту.

2. Наведені данні показують, що однією з причин низького рівня фізичної підготовленості студенток, що вступили на перший курс Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка є пасивно-споглядацький характер проведення свого дозвілля. Типовими способами якого є прослуховування музики, перегляд телепередач, робота за комп'ютером та пасивний відпочинок.

3. Основними причинами, які заважають студенткам з низьким рівнем фізичної підготовленості займатися фізичною культурою і спортом, є недостатня кількість вільного часу, великі затрати на дорогу, погані умови для спортивних занять, власна пасивність, невміння організувати свій вільний час та велика втома від занять з інших дисциплін.

4. У зв'язку з великою кількістю студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості (32,93%) від загальної кількості студентів, існує необхідність пошуку та впровадження таких методик проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах які б максимально сприяли оптимізації рухової активності студентської молоді з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Література

1. *Апанасенко Г.Л* Еволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис. 1992.8. – 9 с.

2. *Боднар І.Р.* Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/ Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000.1. – 9 с.
3. *Драчюк А.І.* Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02/ Львівський інститут фізичної культури. – Львів, 2001. – 20 с.
4. *Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю.* Практикум по методике физкультурно- оздоровительной работы. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К; КГИФК, 1992. – 126 с.
5. *Котов Є.О.* Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту. – Харків, 2003 – 20 с.
6. *Круцевич Т.Ю.* Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: Автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02/ Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
7. *Куц О.С.* Фізкультурно. – оздоровча робота з учнівською молоддю. – К., – Вінниця: Континент. – Прим, 1995. – 208 с.
8. *Переверзин И.Н.* Физическое воспитание в общеобразовательных школах зарубежных стран.// Школьный спорт в России. – М., 1994. – 255 с.
9. *Фалькова Н.І.* Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту. – Львів, 2002. – 19 с.
10. *Язловецький В.С.* Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посіб. Кіровоград. РВКДПУ ім. Володимира Винниченка. 2003. – 180 с.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, КОТОРЫЕ УЧАТСЯ В ВЫСШЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Юрий БАБЧЕНКО

Сумский государственный педагогический университет им. А.С. Макаренко

Цель исследования. Определить особенности двигательной активности студенток с низким уровнем физической подготовленности, которые поступили на первый курс Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренко.

Задания исследования. 1. Проанализировать составные двигательной активности студенток с низким уровнем физической подготовленности на досуге. 2. Определить основные причины, которые мешают студенткам с низким уровнем физической подготовленности заниматься физической культурой и спортом.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрашивание в форме анкетирования, методы математической статистики.

Аннотация. В статье рассмотрена проблема двигательной активности студенток с низким уровнем физической подготовленности, которые учатся в высшем педагогическом учебном заведении.

Ключевые слова: двигательная активность, низкий уровень физической подготовленности, студентки высшего педагогического заведения.

**THE PECULIARITIES OF MOTION ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS
OF HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATIONAL
ESTABLISHMENT WITH LOW PHYSICAL FITNESS**

Yuriy BABCHENKO

Sumy Makarenko State Pedagogical University

The aim of research. Determine the peculiarities of motion activity of female students with low physical fitness that entered the Sumy Makarenko State Pedagogical University.

Tasks of research: 1. Analyze the components motion activity of female students with low physical fitness during leisure time. 2. Determine the main obstacles which prevent female students with low physical fitness from going in for physical training and sport.

Methods of research: Theoretical analysis and generalization of literary sources, questioning, methods of mathematical statistics.

Abstract. The article exposes the problem of motion activity of female students of Higher Pedagogical Educational Establishment with low physical fitness.

Key words: motion activity, low physical fitness, students of Higher Pedagogical Educational Establishment.