

ШЛЯХИ КОМПЕНСАЦІЇ ДЕФЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЛКА

Тетяна ЕСТРЕМСЬКА, Леокадія СЛУПСЬКА

Львівська комерційна академія

Мета дослідження – пошук резервів підвищення рухової активності студенток ЛКА.

Завдання роботи:

1. Визначити середньодобовий обсяг рухової активності студенток на протязі навчального року.
2. Дослідити динаміку фізичної підготовленості студенток в період експерименту.
3. Експериментально обґрунтувати методику підвищення рівня фізичної працездатності студенток.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, узагальнення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, педагогічний контроль, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Анотація. На основі експериментальних досліджень підтверджено, що орієнтація студентів на активізацію їх рухового режиму виявились ефективними у вихованні стійкого інтересу до фізичної культури, підвищення активності і свідомості у використанні її засобів протягом усього життя.

Ключові слова: рухова активність, фізична підготовка, працездатність, обсяг навантажень.

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості – важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі студентської молоді. Значення цих факторів постійно зростає в зв'язку із підвищенням вимог до процесу навчання, збільшенням навантаження на розумову й емоційну сфери.

У деякій мірі це знайшло відображення в державних тестах і нормативах фізичної підготовленості населення України основною метою яких є систематичне використання фізичних вправ протягом усього життя, розширення рухового потенціалу молоді та забезпечення здоров'я.

Здоровий спосіб життя сприяє відновленню, підтримувannya та розвитку резервних можливостей організму, в якому обов'язковою складовою частиною є рухова активність.

Раніше (2004 р.) наведені нами дослідження дозволили виявити недостатню рухову активність у більшості студенток вузу. Надто обмежено вони використовували оздоровчі заходи в режимі дня, надмірно занижена рухова активність і на заняттях з фізичного виховання.

Важливим є і проблема збільшення кількості обов'язкових занять, оскільки, практичні заняття в обсязі 2 годин на тиждень, не дають можливості підвищити рівень фізичної підготовленості студентів та покращити стан їх здоров'я. Тому наша увага була звернена до пошуку резервів підвищення рухової активності як на навчальних заняттях з фізичного виховання, так і під час проведення оздоровчих заходів.

Робота виконана згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи Львівської комерційної академії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз досліджень і публікацій останніх років свідчать, що фізична культура в сучасних умовах виступає як один із важливих компонентів формування культури особистості. Важливим фактором підвищення ефективності фізичного виховання студентів, яке дозволить формувати в них стійкий інтерес і свідому потребу у здоровому способі життя [6].

Важливим є проблема мотивації до занять з метою фізичного самовдосконалення студентів, яка на сьогодні в значній мірі недостатньо розроблена, тому шляхи формування потреби до активної рухової діяльності – завдання першочергової значимості. Студенти повинні випробувати себе в різних видах програми фізичного виховання, визначити свої природні здібності в руховій діяльності, сформувати пріоритети для використання засобів фізичної культури в подальшому житті [4, 6].

Аналіз робіт низки авторів [1, 2, 3] показує, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені існуючими освітніми системами молоді, як кількісно (за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), так і якісно.

Вказуючи на істотні недоліки в галузі фізичного виховання студентів, фахівці пропонують різноманітні варіанти виходу з такого становища, а саме, упровадження в навчальний процес ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності [2, 3].

Дослідження багатьох авторів [1, 3, 4, 5] вказують на зниження рівня рухової активності, фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я студентів саме під час навчання у вищому закладі освіти.

У цьому контексті надзвичайної важливості набуває необхідність збільшення кількості обов'язкових занять і виховання звички самостійно займатись фізичними вправами в рамках формування позитивних мотивів до рухової активності.

Метою нашого дослідження є пошук резервів підвищення рухової активності студенток ЛКА.

Завдання роботи:

1. Визначити середньодобовий обсяг рухової активності студенток на протязі навчального року.
2. Дослідити динаміку фізичної підготовленості студенток в період експерименту.
3. Експериментально обґрунтувати методику підвищення рівня фізичної працездатності студенток.

Методи та організація досліджень: аналіз літературних джерел, узагальнення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень, педагогічний контроль, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Ми проаналізували використання системи заходів в обсязі 9-12 годин тижневого навантаження, спрямованих на компенсацію дефіциту рухової активності студенток основної медичної групи, з яких 30 займалися фізичним вихованням на 1-2 курсах в обсязі 4 годин на тиждень, та 16 студенток 3 курсу, які займалися 2 години на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. У систему заходів було включено: а) ранкову гігієнічну гімнастику 20-30 хв.; прогулянки на свіжому повітрі 20-30 хв., а у вихідний день до 2-х годин із швидкістю пересування 5-6 км за годину; б) інтенсифікацію навчальних занять із фізичного виховання з використанням природних локомоцій та рухів (біг, стрибки, стрибкові вправи, ігри та ігрові вправи, естафети), які забезпечують активне залучення студенток до рухової діяльності з необхідним емоційним фоном. Для контролю та порівняння вивчалась рухова активність 52-х студенток (32 з 1-2 курсів, 20 з 3 курсу), які мали однаковий з першими стан здоров'я, фізичну підготовленість та режим навчання, але руховий режим яких був типовий для більшості студентів.

У табл. 1 поданий загальний обсяг рухової активності студенток, який відображає середні показники низки вимірів у відповідних місяцях навчального року. Аналізуючи ці показники можна зробити висновок, що в основних групах 1-2 курсів рівень середньодобового обсягу трудової активності на протязі року відносно стійкий і дорівнює 9,5 км за рік, а у студенток 3 курсу – 9,27 км. У порівняльних групах обсяг навантажень схильний до суттєвих коливань: середньодобова величина обсягу складає відповідно 6,2 км та 6,26 км, тобто 53-65% від обсягу рухової активності в основних групах ($p < 0,02$).

Таблиця 1

Середньодобовий обсяг рухової активності (основних локомоцій) студенток на період навчального року ($M \pm m$)

| Періоди досліджень | | Основні групи | | Порівняльні групи | |
|--------------------|---------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | 1-2 курси | 3 курс | 1-2 курси | 3 курс |
| Навчальні заняття | | 15,3±0,28 9,3 | 14,6±0,28 8,9 | 9,6±0,65 5,8 | 7,9±0,53 4,8 |
| Сесія | зимова | 14,2±0,08 8,67 | 14,3±0,09 8,73 | 5,9±0,08 3,6 | 5,1±0,12 3,12 |
| | весняна | 14,6±0,06 8,92 | 14,8±0,11 9,05 | 6,7±0,07 4,1 | 5,3±0,14 3,24 |

| | | | | | |
|----------|---------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Канікули | зимові | 16,6±0,08 10,16 | 16,3±0,11 9,94 | 13,6±0,11 8,3 | 12,2±0,18 7,45 |
| | весняні | 18,2±0,09 11,1 | 17,6±0,12 10,67 | 16,3±0,11 9,94 | 14,5±0,16 8,85 |

Ступінь компенсації дефіциту рухової активності під час навчальних занять та екзаменаційної сесії по відношенню до літнього канікулярного періоду, який був прийнятий за 100%, в основних групах 1-2 курсів склала 84 та 79%, а в студенток 3 курсу – 83 та 82,6%. Це характеризує достатньо високий ступінь компенсації дефіциту рухової активності. Режим рухової активності, який використовувався в період сесії включав заходи тільки оздоровчого характеру: ранкову гімнастику та дві трикілометрові прогулянки по 30 хвилин. У роботі зі студентами основних груп нам вдалося змінити уявлення, що під час сесії немає часу для занять фізичними вправами. Цьому, в певній мірі, сприяв накопичений студентами досвід систематичного використання необхідного обсягу рухової активності під час навчальних занять, який перетворився у невід'ємну складову режиму дня.

Збільшення обсягу рухових дій під час літніх канікул на 11-21% в основних групах по відношенню до порівняльних – доказ формування потреби в русі на основі компенсації рухової недостатності на протязі решти місяців навчального року. Разом з тим, помітні деякі розбіжності обсягу рухової активності в залежності від природних умов.

Аналіз рухової активності на протязі тижня по відношенню до середньодобового обсягу показав, що в основних групах, під час занять фізичного виховання, рівень рухової

активності підвищується до 135-142%, а в порівняльних – лише до 109-110%. У наступні дні навчального тижня рухова активність у перших знижується до 73,2-82,5%, а у других – до 96,5-97,8%. Не дивлячись на більш значне зниження обсягу рухових вправ в основних групах, в абсолютних значеннях він перевищує обсяг рухової активності порівняльних груп на 1,5-2,0 км.

Такі зміни свідчать про чітко виявлену тенденцію (в основних групах) до збереження стабільності рухової активності в тижневому циклі. У вихідний день у студенток основних груп рухова активність підвищується в середньому на 1,5 км (113%), а в порівняльних – знижується на 0,8 км (85%). Найбільш високі показники рухової активності відзначені під час занять лижною підготовкою. Слід відмітити також суттєві розбіжності між групами, що до якісного використання рухової активності. Виявилось, що в основних групах 1-2 курсів під час навчальних занять обсяг бігу складав 17,3% (1,61 км), а в порівняльних – 7,4% (0,43 км) від загального обсягу їх рухової активності. Якщо для всіх студенток основної групи біг в обсязі 0,6-0,7 км був обов'язковою складовою ранкової гімнастики, то в порівняльних групах він використовувався тільки на навчальних заняттях з фізичного виховання.

В канікулярний період приблизно 72% бігу припадає на ігрову діяльність. Це необхідно враховувати при організації оздоровчої та самостійної роботи зі студентами.

Аналіз співвідношення обсягу самостійної рухової активності студенток з обсягом локомоцій на протязі дня показав, що в основних групах в дні навчальних занять обсяг першої складає 31,7- 45,8% (2,33-4,22 км), а у вихідний день – 60,5-72,3% (6,4-7,5 км); в порівняльних групах він дорівнює 5,3-8,7% (0,3-0,42 км) та 15,9-16,4% (0,79-0,67 км). Практично відсутні оздоровчі заходи у студенток порівняльних груп в період екзаменаційної сесії, що не може сприяти їх оптимальному психофізіологічному стану та забезпеченню працездатності в умовах напруженої розумової діяльності. В основних групах обсяг рухової активності в цей період складав 60,2-61,7% (5,2-5,37 км). У канікулярний період обсяг використання самостійних оздоровчих заходів в основних групах знижується до 30,3-33,0% (3,25 км), що можна пояснити зростанням загального обсягу пересувань. У порівняльних групах він відносно збільшується: 26,4-18,6% (2,68-1,79 км), певно відображаючи компенсаторні зрушення, викликані дефіцитом руху на протязі навчального року.

В табл. 2 надані дані фізичної підготовленості студенток за період експерименту.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості студенток під час експерименту (M±m)

| Види випробувань | Курс | Показники основних груп | | Показники порівняльних груп | |
|---|------|-------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| | | вихідні | підсумкові | вихідні | підсумкові |
| Біг 100 м, сек. | 1 | 18,4±0,12 | 16,3±0,18 | 18,2±0,12 | 17,4±0,20 |
| | 2 | 17,9±0,11 | 15,9±0,11 | 17,8±0,17 | 17,5±0,18 |
| | 3 | 18,1±0,15 | 16,9±0,28 | 18,1±0,18 | 18,5±0,18 |
| Біг 500 м, хв. сек. | 1 | 2.15,6±1,55 | 1.51,7±1,47 | 2.15,1±1,40 | 2.04,7±1,47 |
| | 2 | 2.10,2±1,34 | 1.51,2±0,44 | 2.09,1±1,12 | 2.03,1±1,25 |
| | 3 | 2.13,7±2,22 | 1.56,3±1,23 | 2.14,9±3,08 | 2.22,2±2,70 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см. | 1 | 299,0±3,70 | 362,1±5,81 | 292,3±4,30 | 324,9±6,35 |
| | 2 | 309,7±3,30 | 374,9±4,10 | 311,5±5,60 | 324,9±5,45 |
| | 3 | 311,4±3,37 | 348,5±7,00 | 314,1±3,70 | 289,6±3,93 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лавці, кількість разів | 1 | 3,2±0,44 | 10,2±0,66 | 3,4±0,35 | 4,5±0,44 |
| | 2 | 3,1±0,47 | 11,2±0,47 | 3,2±0,56 | 4,1±0,56 |
| | 3 | 2,3±0,54 | 8,2±0,62 | 2,2±0,39 | 1,1±0,23 |

Дані табл. 2 показують, що в основних групах протягом навчального року відбулись суттєві зрушення. Так, найбільш складний норматив у бігу на 100 м виконало 66-71% студенток основних груп 1-2 курсів, а у порівняльних групах – тільки 18-23,5%; нормативи зі стрибків у довжину виконали, відповідно – перші на 56,2-94,5% і 43,8-89%, а другі на 6,2-41,2% і 7,3-29,4%; в бігу на 500 м відповідно 71-100% і 11,8-41,2%. У студенток 3 курсу основної групи теж спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості, але менш виразно ніж у студенток 1-2 курсів. У порівняльних групах на фоні гостро виявленої гіподинамії фізична підготовленість знизилась за усіма показниками.

Висновки

1. Використаний в експерименті комплекс педагогічних та оздоровчих заходів забезпечив стійку компенсацію гіподинамії (79-84% від необхідної), яка оцінюється як задовільна для даного вікового контингенту студенток.

2. Обсяг рухової активності на навчальних заняттях з фізичного виховання 36-48% від загального середньодобового оптимуму, виявив чіткий тренувальний ефект і може розглядатися як один з орієнтирів компенсаторної ролі занять в усуненні гіподинамії.

3. У самостійних оздоровчих заходах обсяг рухової активності студенток складає 32-46% від повсякденного в період навчальних занять, 60-72% – у вихідний день та 60-62% – в період екзаменаційної сесії.

4. Реалізовані під час експерименту обсяг і режим рухової активності сприяли формуванню у студенток позитивної мотивації до активної рухової діяльності.

5. Педагогічний контроль за організованою і самостійною руховою активністю забезпечив умови її компенсації, і на цій основі можливість скерованого впливу на здоров'я, фізичну працездатність та підготовленість студенток. Реалізація комплексу заходів в експерименті показала, що використання засобів фізичної культури в обсязі 9-12 годин на тиждень сприяє вихованню здорових і всебічно розвинутих студентів.

Література

1. Білогур В.С. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Рівненський ДГУ. – Рівне, 2002. – 18 с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. Дис. канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Грібан Г., Опанасюк Ф. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів шляхом втілення у навчальний процес спеціальних педагогічних засобів // Вісник технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – №. 5. – С. 37-41.

4. *Канішевський С.М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – с. 270
5. *Третьяков М.О.* Самостійні заняття студентів вищих педагогічних навчальних закладів як передумови їх професійної підготовки. // Матеріали наук.-практ. конф. “Здоров’я та освіта: проблеми та перспективи” – Донецьк, 2002. – С. 252-254.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003.

ПУТИ КОМПЕНСАЦИИ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ЛКА

Татьяна ЕСТРЕМСКАЯ, Леокадия СЛУПСКАЯ

Львовская коммерческая академия

Цель исследования – поиск резервов повышения двигательной активности студенток ЛКА.

Задания работы:

1. Определить среднесуточный объем двигательной активности студенток на протяжении учебного года.
2. Исследовать динамику физической подготовленности студенток в период эксперимента.
3. Экспериментально обосновать методику повышения уровня физической трудоспособности студенток.

Методы исследования: анализ литературных источников, обобщение практического опыта путем педагогических наблюдений, педагогический контроль, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Аннотация. На основе экспериментальных исследований подтверждено, что ориентация студентов на активизацию их двигательного режима оказалась эффективной в воспитании стойкого интереса к физической культуре, повышение активности и сознательности в использовании ее средств на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовка, трудоспособность, объем нагрузок.

WAYS OF MOVEMENT ACTIVITY DEFICIENCY COMPENSATION AND INCREASE OF FEMALE STUDENTS FITNESS LEVEL

Tatjana ESTREMSKA , Leokadia SLUPSKA

Lviv Commercial Academy

The aim of our research is search for reserves of movement activity increase for female students.

Research Tasks:

1. To define daily average scopes of female students movement activity during the academic period.
2. To investigate dynamics of physical training of female students during the experiment.
3. To experimentally justify the methodology of increase of female students working capacity level.

Methods of investigation: analysis of literature, generalization of practical experience by means of pedagogic observation, pedagogic experiment, mathematical statistics methods.

Abstract. On the basis of experimental researches it has been discovered that students' the orientation on activating their movement regime turned out to be efficient in developing stable interest to physical culture, increase of activity and its conscious use throughout the life.

Key words: movement activity, physical training, working capacity, exercises volume.