

УДК 796/12-057.057.87

РУХОВА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Вікторія РОМАНОВА

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука*

Анотація. У статі подані об'єктивні характеристики вихідного рівня рухової й функціональної підготовленості студенток 1-4 курсів. Встановлено прогресування дефіциту рухової активності студенток від першого до четвертого року навчання. Отримані результати дослідження на початку навчального року свідчили про однорідність рівня майже всіх показників функціональної підготовленості студенток різних курсів по роках навчання.

Ключові слова: студентки, об'єктивні характеристики, вихідні рівні, рухова активність, функціональна підготовленість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними науково-методичної літератури в методиці проведення занять у ВНЗ, спрямованих на підвищення рухової і функціональної підготовленості, за останні роки не відбулося значних змін, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи. Тому науковцями фізичного виховання проводиться активний пошук нових форм, методів і засобів, які б дозволили підвищити якість майбутніх фахівців [1, 3, 4, 6 та ін.].

Фізичне виховання у ВНЗ не сприяє ефективному вирішенню питань зменшення дефіциту рухової активності, який є однією із причин різного роду відхилень в стані здоров'я студенток. Встановлено, що в процесі занять у ВНЗ кількість осіб у спеціальній медичній групі зростає від 5,36 на першому курсі до 14,4 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення основної групи – з 84 до 68 % [5].

Відомо, що рухова активність студенток багато в чому визначається обсягом навчальної програми, але дотепер не визначені найбільш ефективні засоби і методи фізичної підготовки, які б дозволяли ліквідувати прогресуючу гіподинамію [2, 4, 5].

Тому **мета і завдання** нашої роботи – дослідити рухову і функціональну підготовленість студенток 1-4 курсів.

Організація дослідження. Визначення рівня рухової й фізичної підготовленості нами здійснювалося з використанням методів анкетування та тестування рухової й фізичної підготовленості студенток різних курсів педагогічного факультету міжнародно-економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука на початку навчального року. За результатами досліджень були сформовані контрольні і експериментальні групи по 25-26 студенток.

Для максимальної однорідності при формуванні груп із числа обстежуваних були виключені спортсменки та студентки, які за станом здоров'я віднесені до спеціальній медичній групі.

Дані літературних джерел свідчать, що одні методики визначення дефіциту рухової активності занадто громіздкі, інші досить суб'єктивні, треті не відображають стану фізичних і функціональних можливостей організму студенток. Тому нами використовувався об'єктивний, досить диференційований метод розроблений О.С. Куцом [7], багаторазово апробований у нашій країні і в Росії на різних контингентах людей, які займаються фізичними вправами. Отримані об'єктивні характеристики дозволили оптимально вибрати комплекс засобів і методів фізичної підготовки з метою компенсації дефіциту рухової активності у студенток.

У процесі педагогічного експерименту здійснювався динамічний контроль за руховою й фізичною підготовленістю як продовж навчального року, так і за роками навчання. Зроблено спробу на основі об'єктивної характеристики прогресування дефіциту рухової активності студенток у процесі навчання розробити шляхи його ліквідації.

Результати дослідження. Як вище було вказано, визначення рівня рухової й фізичної підготовленості нами здійснювалося з використанням методів анкетування та тестування рухової та фізичної підготовленості студенток експериментальних груп.

Дослідження розпочалися з анкетного аналізу та характеристик основних видів діяльності студенток різних курсів.

Анкетування студенток дозволило виявити особливості структури рухової активності на різних курсах та її динаміку в процесі навчання. З таблиці 1 видно, що студентки мали малорухомий спосіб життя, їхня рухова активність мала тенденцію до зниження від курсу до курсу.

Таблиця 1

Структура рухової активності студенток (анкетні дані)

| № | Зміст структури рухової активності студенток | Курси | | | |
|---|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 1 n - 26 | 2 n - 25 | 3 n - 24 | 4 n - 24 |
| 1 | Наявність спортивного розряду | 12,6 | 16,0 | 8,4 | 4,2 |
| 2 | Заняття в спортивних групах | 14,4 | 24,0 | 8,4 | - |
| 3 | Участь у позанавчальних змаганнях | 12,6 | 20,0 | 4,2 | - |
| 4 | Відвідування занять з фізичного виховання: | | | | |
| | - заняття були потребою; | 22,8 | 28,0 | 8,4 | 8,4 |
| | - відвідувала із-за заліку; | 45,6 | 64,0 | 71,4 | 75,6 |
| | - відношення байдужне | 31,6 | | 20,2 | 13,8 |
| 5 | Самостійні заняття фізичною культурою і спортом: | | | | |
| | - систематично; | 30,4 | 24,0 | 16,8 | 4,2 |
| | - періодично | 41,8 | 36,0 | 21,0 | 16,8 |
| 6 | Ранкова гігієнічна гімнастика: | | | | |
| | - систематичні; | 19,0 | 20,0 | 12,6 | 8,8 |
| | - періодичні | 34,2 | 32,0 | 24,0 | 12,6 |
| 7 | Яка інтенсивність фізичного навантаження подобається: | | | | |
| | - помірна; | 34,2 | 40,0 | 63,0 | 84,0 |
| | - середня; | 41,8 | 44,0 | 32,8 | 16,8 |
| | - велика | 30,4 | 14,0 | 4,2 | - |
| 8 | Відношення до обсягу занять з фізичного виховання (кількість занять на тиждень): | | | | |
| | - зменшити; | 7,6 | 16,0 | 46,2 | 42,0 |
| | - не міняти; | 60,8 | 68,0 | 37,8 | 54,6 |
| | - збільшити | 30,4 | 16,0 | 12,6 | - |

Якщо на 2-ом курсі в спортивних групах займалося 24,0 %, то до 4-го курсу число студенток, які займаються в спортивних групах не було виявлено. Якщо на 1-ом курсі систематично і систематично займалися фізкультурою і спортом 30,4 % студенток, то на 4-му курсі їх кількість скоротилась до 4,2 %, а студенток, які періодично займалися – відповідно 41,8 і 16,8 %.

Аналогічні дані були отримані з питань занять ранковою гігієнічною гімнастикою.

Викликає певний інтерес анкетне опитування щодо мотивації студенток до обов'язкових занять з фізичного виховання. Як виявилось потребою для відвідування занять з фізичного виховання у студенток 2-го курсу було у 28 %, на 4-му курсі число таких зменшилося до 8,4%, проте відвідування занять із-за заліку збільшилося від 45,6 % на 1-му курсі до 75,6 % на четвертому.

Приблизно такі ж відповіді студенток 1-4 курсів були з питань інтенсивності диференціації фізичного навантаження і ставлення до обсягу занять з фізичного виховання на тиждень.

Таким чином, навіть анкетні дані, що характеризують деякою мірою рівень рухової активності, підтверджують гіпотезу прогресування гіпокінезії від курсу до курсу.

Істотним доповненням до характеристики рухової активності студенток може служити аналіз основних видів їхньої діяльності. Із цією метою було обстежено понад 200 студенток педагогічного факультету. Статистично оброблені дані представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Основні види діяльності студенток педагогічного факультету (у %)

| № п/п | Форми і вид діяльності | Курси | | | |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 1 n - 26 | 2 n - 25 | 3 n - 24 | 4 n - 24 |
| 1. | Лекційні заняття | 22,3 | 20,5 | 19,2 | 18,1 |
| 2. | Лабораторні заняття | 9,6 | 11,3 | 12,2 | 12,4 |
| 3. | Самостійна робота | 13,3 | 15,2 | 16,1 | 17,1 |
| 4. | Читання періодичної і художньої літератури | 5,6 | 5,1 | 16,1 | 17,1 |
| 5. | Заняття за інтересами | 7,1 | 7,4 | 7,5 | 7,7 |
| 6. | Культурні заходи | 7,0 | 4,2 | 3,2 | 3,6 |
| 7. | Заняття фізкультурою і спортом поза навчання | 2,5 | 2,4 | 1,7 | 1,4 |
| 8. | Тривалість сну | 33,2 | 35,3 | 35,2 | 33,8 |

Як видно із таблиці 2, якщо на 1-му курсі 2,5 % добового часу витрачається на заняття фізичною культурою, то на 4-му він зменшується до 1,4 %. В той час обсяг лабораторних занять збільшується на 2,8 %, а самостійних заняттях – на 3,8 %. Наведені характеристики основних видів діяльності студенток різних курсів також свідчать про прогресування гіпокінезії у студенток на протязі навчання у вищих навчальних закладах.

Рівень рухової підготовленості визначався за показниками контрольних вправ: біг 100 м, крос 2000 м, стрибки в довжину з місця, вис на зігнутих руках, біг 4 x 9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Основні показники фізичної підготовленості студенток різних курсів поданні в табл. 3.

Як свідчать дані таблиці 3, дефіцит рухової активності негативно вплинув на показники фізичної підготовленості. Так, швидкість пробігання 100 м з 2-го курсу до 4-го погіршилась на 0,46 с; витривалість з бігу на 2000 м з 1-го курсу до – до 4-го – 0,19 хв.; довжина стрибка в довжину з місця – на 7,9 см; сила м'язів верхніх кінцівок у висі на зігнутих руках – 3,18 секунд і у нахилі тулубу з положення сидячи з 2-го курсу до 4-го – на 2,27 см

Таблиця 3

Основні показники фізичної підготовки студенток різних курсів

| № п/п | Показники фізичної підготовленості | Курси | | | |
|-------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | 1 n – 26 Mx ± Smx | 2 n – 25 Mx ± Smx | 3 n – 24 Mx ± Smx | 4 n – 24 Mx ± Smx |
| 1. | Біг 100 м, с | 16,90±0,14 | 16,79±0,08 | 17,41±0,13 | 17,27±0,05 |
| 2. | Біг 2000 м, хв | 11,77±0,07 | 11,82±0,17 | 11,89±0,12 | 11,96±0,09 |
| 3. | Стрибки в довжину з місця, см | 176,2±1,87 | 170,7±1,60 | 170,9±1,79 | 168,3±2,08 |
| 4. | Вис на зігнутих руках, с | 14,80±0,24 | 14,26±0,42 | 12,37±0,39 | 11,48±0,57 |
| 5. | Біг 4 x 9 м, с | 11,09±0,06 | 11,44±0,09 | 11,45±0,07 | 11,62±0,13 |
| 6. | Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) | 13,71±0,31 | 14,33±0,45 | 12,61±0,61 | 12,06±0,38 |

Висновки

Таким чином, як суб'єктивні, так і об'єктивні характеристики вихідного рівня рухової й фізичної підготовленості підтвердили робочу гіпотезу про прогресування дефіциту рухової активності студенток від першого до четвертого року навчання. Отримані результати дослідження на початку навчального року свідчили про однорідність рівня майже всіх показників фізичної підготовленості студенток різних курсів по рокам навчання ($P > 0,05$). Ці результати використані як основний чинник для розробки експериментальної програми підвищення фізичної підготовленості студенток на всіх чотирьох курсах.

Список літератури

1. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. – М.-Харьков, 1990. – Вып. 1. – С. 45-51.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.П. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теория и практика физической культуры – 1990. – С. 32-33.
4. Дзюбалов А.В. Двигательные и организационные умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: Автореф. Дис. канд. пед. наук №3.00.04. – М. – 1991. – 26 с.
5. Зайцев П.В., Стафеев В.Ф., Образцова А.М. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активностью студентов // Вопросы физ.восп. студентов. – М., 1991. – Вып. 22. – С. 3-6.
6. Льницький В.І. Вплив занять фізичним вихованням на стан рухової активності та фізичного розвитку студентів в залежності від кліматичних умов // Матер. 2-ї регіон.наук.-практ.конф.: Роль фіз.культ. у здоровому способі життя. – Л., 1991. – Ч. 2. – С. 4-5.
7. Куц А.С. Должные нормы физического развития и двигательной подготовленности взрослого населения. – Винница: ВГПИ, 1987. – 47 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК РАЗНЫХ КУРСОВ

Вика РОМАНОВА

*Международный университет «Ровенский Экономико Гуманитарный Институт»
имени академика Степана Демьянчука*

Аннотации. В статье представлены объективные характеристики исходного уровня двигательной и функциональной подготовленности студенток 1-4 курсов. Установлен прогресс дефицита двигательной активности студенток от первой до четвертого года учебы. Получены результаты исследования в начале учебного года свидетельствовали об однородности уровня почти всех показателей функциональной подготовленности студенток разных курсов по годам учебы.

Ключевые слова: студентки, объективные характеристики, выходные уровни, двигательная активность, функциональная подготовленность.

MOTION AND FUNCTIONAL PREPARATION OF DIFFERENT YEARS STUDENTS

Vika ROMANOVA

*The International University of Economics and Humanities
named after academician S. Demianchuk*

Abstract. The article deals with the objective characteristics of basic level of 1-4 years students motion and functional preparation. The author determines the progress of 1-4 years students motion activity shortage. The results of the research that was hold at the beginning of the years witnessed about the similar levels almost of all indicators of functional preparation of different years students according to the study year.

Key words: students, objective characteristics, basic levels, motion activity, functional preparation.