

УДК 796. 015.132 – 057.87

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Наталія ХЛУС

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Анотація. Наведено експериментальні дані дослідження загальної фізичної підготовленості та рухової активності студенток 1–4 курсів гуманітарних спеціальностей. Виявлено значне зменшення обсягу рухової активності та фізичної підготовленості студенток від молодших до старших курсів упродовж навчального року.

Ключові слова: студентки, експериментальні дані, рухова активність, фізична підготовленість, гуманітарні спеціальності, навчальний рік.

Постановка проблеми. Рухова активність є основою для фізичного стану людини, для успішного розвитку фізичної підготовленості. Рухова активність – невід’ємний компонент життєдіяльності людини, що полягає у виконанні певної кількості рухових актів.

Рухова активність визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від віку і виду занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу, наявності спортивних споруд і місць відпочинку. Проте не менш важливо розглянути цю проблему з точки зору впливу різних за обсягом рухових режимів на формування фізичної підготовленості студенток, адекватної сучасним вимогам. Основним шляхом, який сприятиме вирішенню цієї проблеми, є вдосконалення виявлення чинників, що сприяють оздоровленню молоді через активну фізкультурно-спортивну діяльність [5, 8, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав низький рівень фізичної підготовленості студенток старших курсів, які не охоплені спеціальними формами фізичного виховання і водночас є важливою репродуктивною частиною жіночого населення країни. Формування фізичного здоров’я і фізичної підготовленості під час навчання повинно сприяти гармонійному та повноцінному життю студентської молоді.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що 25–30% студенток старших курсів мають низький рівень основних фізичних якостей [4, 6, 9]. У той час законодавчі й нормативні документи України постійно підвищують вимоги до рівня фізичної підготовленості і стану здоров’я студентської молоді [4, 6].

Мета дослідження – вивчити загальну фізичну підготовленість і рухову активність студенток гуманітарних спеціальностей 1–4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Методи дослідження. Для досягнення мети були застосовані такі методи досліджень: теоретичний аналіз наукової і методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, метод визначення рухової активності й методи математичної статистики.

Організація дослідження. У констатувальному дослідженні взяли участь 200 студенток 1–4 курсів гуманітарних спеціальностей (по 50 студенток на кожному курсі), які були зараховані до основної медичної групи і не займалися спортом.

Загальна фізична підготовленість оцінювалася за регіональними (північної зони України) оцінювальними таблицями фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді [5].

Рухова активність студентів визначалась за методикою О.С. Куца [4], яка базується на тижневому хронометражу з таким групуванням усіх видів рухів: визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність. Індекс загальної фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначається за формулою:

$$IPA_{(т)} = \frac{(\Sigma ПРА + \Sigma ФОРА)}{\Sigma T_{(m)} \quad \Sigma C} \times 100\%$$

де $IPA_{(т)}$ – індекс рухової активності за тиждень;

$\Sigma ПРА$ – сума часу, витрачена на спонтанні й побутові рухи (хв);

$\Sigma ФОРА$ – сума часу витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами;

$\Sigma T_{(т)}$ – сума часу доби за тиждень.

Індекс фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначався за формулою

$$IPA_{(т)} = \frac{\Sigma ФОРА}{\Sigma T_{(m)} \quad \Sigma C} \times 100\%$$

Численні дослідження свідчать про те, що показники фізичного стану людини прямо залежать від обсягу рухової активності. Для виконання запланованого завдання дослідження щодо рухової активності ми використовували методику тижневого хронометражу. Були виготовлені спеціальні картки, в яких реєструвалися всі види побутової активності, час занять фізично культурою і спортом, а також фізкультурно-оздоровча рухова активність в ВНЗ і в сім'ї. Отримані дані було проаналізовано за допомогою математичної статистики з використанням методики, розробленої О.С. Куцом [3].

Аналіз результатів дослідження дає змогу стверджувати, що загальна рухова активність студенток старших курсів порівняно з молодшими значно зменшується ($p < 0.001$, табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика рухової активності студенток 1–4 курсів

Курси	n	Mx ± Smx	Курси					
			1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
Індекс рухової активності за навчальний тиждень (5 днів) (%)								
1	50	15,98 ± 0,39	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	50	13,17 ± 0,47	< 0,001	–	–	> 0,05	> 0,05	–
3	50	12,23 ± 0,44	–	< 0,001	–	> 0,05	–	> 0,05
4	50	11,99 ± 0,42	–	–	< 0,001	–	> 0,05	> 0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність (%)								
1	50	4,11 ± 0,27	< 0,01	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	50	4,62 ± 0,37	< 0,01	–	–	< 0,01	0,001	–
3	50	4,31 ± 0,23	–	< 0,001	–	< 0,01	–	> 0,05
4	50	3,25 ± 0,24	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05

Так, у студенток першого і другого курсів вона не перевищує 16%. Як свідчать дані хронометражу та індивідуальні карти рухової активності, студентки старших курсів більше уваги приділяють теоретичним заняттям, перегляду телепередач, читанню періодичної преси та художньої літератури.

Усе вказане значно скорочує обсяг рухової активності старшокурсниць і певною мірою чинить негативний вплив на їх фізичний стан. Визначення дефіциту рухової активності у річному циклі навчання виявило нестримне дегресування його від 12–14% на молодших курсах до 22–26% на старших курсах.

Разом з тим необхідно констатувати, що займаючись фізичною культурою у середньому 6 годин у тижневому циклі (за даними самооцінки стану здоров'я студенток), можна досягти певного ефекту збереження здоров'я.

Отриманні нами дані, які характеризують спортивно-рухову діяльність студенток 1–4 курсів, збігаються з аналогічними результатами інших науковців [3, 9 та ін.]. Зарубіжні дослідники, зокрема зі США [10], констатують, що загальна кількість студенток, які займаються фізичними вправами, знаходяться в межах 42–48%.

Аналізуючи анкети спортивно-рухової активності студенток 1–4 курсів (табл. 1), варто зауважити, що через низький рівень рухової активності для більшості студенток вимоги регіональних оцінних моделей фізичної підготовленості виявилися невідповідними.

На молодших курсах ті, що виконали всі вимоги на позитивну оцінку, становили 22% (1-й курс) і 20% (2-й курс), на старших курсах відповідно – 16% (3-й) і 10% (4-й курс); становили частину норм – відповідно – 28%, 34%, 22% і 16%; намагалися скласти, але не склали: 34% (1-й курс) та 36% (2-й і 3-й курси); зовсім не склали відповідно – 16%, 10%, 26% і 38%.

Аналіз анкетування спортивно-рухової діяльності студенток дав можливість виділити три групи щодо загальної фізичної підготовленості.

Перша група – це ті, що практично не займаються фізичними вправами або займаються настільки нерегулярно, що навряд чи можна робити висновок про будь-який помітний ефект щодо їх фізичного стану та здоров'я. До цієї групи увійшли ті, що ніколи не займалися взагалі (таких на молодших курсах виявлено до 28%, на старших курсах – до 50%).

Друга група – це ті, хто регулярно займається фізичними вправами і спортом: на молодших курсах їх виявлено 22%, на старших – 16%.

Переважає більшість студенток становить *третю групу* – це ті, які займаються епізодично, час від часу. Їх відповідно визначено на молодших курсах 48%, на старших – 38%.

Висновок. Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність є основним засобом вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню життя, забезпечує активне творче довголіття.

Фізкультурно-спортивний анамнез студенток 1–4 курсів показав, що регулярно фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студенток, особливо, старших курсів, що не задовольняє сучасні вимоги до фізичної підготовленості студентської молоді.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. П. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – 224 с.
2. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову активність студентів : монографія / Г. П. Грбан. – Житомир : Рута, 2009. - 432 с.
3. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной зоны Украины : монография / А. С. Куц. – К. : Искра, 1993. – 255 с.
4. Куц О. С. Новітні технології зміцнення здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / О. С. Куц. – Л. : Укр. технології, 2003. – 148 с.
5. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / В. А. Леонова. – Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. – 48 с.
6. Пилипей Л. П. Оптимальний руховий режим при проектуванні ППФП студентів вузів економічного профілю / Л. П. Пилипей, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2007. – С. 28-31.
7. Решетников Н. В. Таблица оценки физической подготовленности студентов / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 37 - 41.
8. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
9. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.

10. Гуськов С. И. Государство и спорт. О государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта) / С. И. Гуськов. – М., 1996. – 176 с.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ,
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК 1-4 КУРСОВ
ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Наталія ХЛУС

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

Аннотация. Приведены экспериментальные данные исследования общей физической подготовленности и двигательной активности студенток 1–4 курсов гуманитарных специальностей. Выявлено значительное уменьшение объема двигательной активности и физической подготовленности студенток от младших к старшим курсам на протяжении учебного года.

Ключевые слова: студентки, экспериментальные данные, двигательная активность, физическая подготовленность, гуманитарные специальности, учебный год.

**CHARACTERISTICS OF GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS,
AND MOTOR ACTIVITY AMONG FEMALE STUDENTS OF 1-4 YEARS OF STUDY
IN HUMANITARIAN SPECIALITIES**

Nataliya KHLUS

Glukhiv National Pedagogical University named after O. Dovzhenko

Abstract. The experimental data of the research on general physical preparedness and motor activity among female students of 1-4 years of study in humanitarian specialities are shown. The considerable diminishing to the volume of motor activity and physical preparedness of female students is educed from junior to senior courses during the academic year.

Key words: female, students, experimental data, motor activity, physical preparedness, humanitarian specialities, academic year.