

**ПЕРЕДУМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ,
ЯКІ МАЮТЬ НАДЛИШКОВУ МАСУ ТІЛА**

Тетяна НЕСТЕРОВА, Тетяна ДИБА, Єгор ДИБА

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. У статті викладено результати обґрунтування актуальності проблеми вдосконалення фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла. Визначено чинники вмотивованості до занять з фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла. Проведено аналіз причини виникнення надмірної маси тіла у студенток гуманітарних спеціальностей Київського університету імені Бориса Грінченка (спадковість, спосіб життя: нерациональне харчування, гіподинамія, шкідливі звички).

Ключові слова: надлишкова маса тіла, студентки, гуманітарні спеціальності, фізичне виховання.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Корекція надлишкової маси тіла студентської молоді має наукове і практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання й поліпшення фізичної підготовленості студентів, а нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення та формування організму, шляхом підвищення загальної працездатності та поліпшення стану функціональних систем організму [9]. У цей час система фізичного виховання недостатньо орієнтована на молодь з надлишковою масою тіла. Однак, завдяки дослідженням вітчизняних педагогів, фізіологів, гігієністів, клініцистів і фахівців з фізичного виховання, найсуттєвіші положення теорії і загальної методики у цьому напрямку достатньо обґрунтовані. Багато праць у науковій літературі присвячено різноманітним дієтам, методикам застосування фізичних навантажень у вигляді ходьби, бігу, плавання при надлишковій масі тіла [1, 8]. Саме тому розвиток методик фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей з надлишковою масою тіла є актуальною.

Дослідження виконано за темою науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту «Теоретико-методичні засади компетентнісної особистісно-професійної діяльності фахівців у галузі фізичного виховання з різними групами населення» у зведеній темі Київського університету імені Бориса Грінченка «Філософські, освітологічні та методичні засади компетентнісної особистісно-професійної багатопрофільної університетської освіти» (реєстраційний номер 0110u006274).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Надмірна маса тіла має глобальне розповсюдження і з кожним роком спостерігається збільшення кількості осіб з надлишковою масою тіла у всіх країнах світу на тлі зниження рухової активності (гіподинамії) та переїдання [2, 5]. Індивідуальне здоров'я студентів значно впливає на всі сторони їх життєдіяльності: вибір професії; якість навчання, успішність оволодіння спеціальністю; працездатність; соціальну активність; спосіб життя; оволодіння субкультурою; взаємовідносини в колективі; вибір супутника життя; ставлення до фізичної культури та спорту [3, 4, 7]. Установлено взаємозв'язок здоров'я та навчання: чим міцніше здоров'я студентів, тим продуктивніше навчання [6]. Водночас обов'язкові заняття з фізичного виховання в обсязі до 4 годин на тиждень не забезпечують добову фізіологічну норму рухової активності студентів і особливо студенток з надлишковою масою тіла [9]. Тому проблема фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла, є актуальною та недостатньо науково обґрунтованою. Нагальною проблемою є розробка та впровадження нових методик заняття фізичними вправами осіб, які мають надлишкову масу тіла та ожиріння для поліпшення та нормалізації обміну речовин, особливо жирового обміну; зменшення надлишкової маси тіла; поліпшення функціонального стану організму, який страждає від надмірної маси тіла; поліпшення якості життя; підвищення неспецифічної резистентності та фізичних якостей організму.

Мета дослідження – визначити передумов оптимізації методики фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла.

Методи та організація дослідження. *Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, антропометрія – визначення ВМІ (body mass index), методи математико-статистичної обробки даних, що отримані.

Організація дослідження. Дослідження проводилися в період від листопада 2011 року до жовтня 2012 року на базі Київського університету імені Бориса Грінченка. В обстеженні взяли участь 526 студенток гуманітарних спеціальностей, із них 284 студентки першого курсу, 120 – другого, 108 – третього і 14 – четвертого.

Результати дослідження. У результаті антропометричних досліджень, у яких взяли участь 526 студенток гуманітарних спеціальностей Київського університету імені Бориса Грінченка, було встановлено, що при відносно однакових показниках довжини тіла ($X = 165$ см; $\delta = 0,06$; $V = 3,7$ %) за показниками маси тіла вони різняться ($X = 60,01$ кг; $\delta = 6,4$; $V = 18,49$ %). У зв'язку з чим, після розрахунку індексу маси тіла студенток розподілили на три групи за ознакою подібності довжини й маси тіла. До першої групи увійшли 102 студентки, маса тіла яких у межах 47 кг ($\delta = 4,35$; $V = 9,2$ %) при середньому ВМІ 17 кг/м² ($\delta = 0,83$; $V = 4,8$ %), що вказує на її недостатність. Показники ВМІ 353 студенток другої групи відповідають нормі. Порівняно зі студентками першої групи, при однакових показниках довжини тіла, маса тіла в них у середньому по групі більша на 10 кг. До третьої групи належать 71 студентка з середнім показником ВМІ $28,2$ кг/м² ($\delta = 2,62$; $V = 9,3$ %), що є ознакою надлишкової маси тіла.

Таким чином, надлишкову масу тіла мають у середньому 13,5 % від загальної кількості студенток, які брали участь у дослідженнях. Ще близько 19 % студенток від загальної кількості мають масу тіла меншу за норму. Слід відзначити, що таке співвідношення характерне для всіх курсів.

Шляхом анкетного опитування, в якому погодилися взяти участь 23 студентки, які мали надлишкову масу тіла, було встановлено, що більшість із них (87,5 %) реалістично себе оцінюють. Водночас одна студентка вважає нормальною свою масу тіла при ВМІ $27,4$ кг/м². На думку інших двох, ВМІ яких дорівнює $29,3$ кг/м² і $25,7$ кг/м², – це є особливістю їх комплекції. Середній показник ВМІ по групі респондентів становив $27,1$ кг/м² ($\delta = 2,4$; $V = 8,87$ %) при середніх показниках довжини тіла $1,66$ м ($\delta = 0,07$; $V = 4,26$ %) і маси тіла $74,43$ кг ($\delta = 7,72$; $V = 10,38$ %).

Було встановлено, що більшість студенток наслідують надлишкову масу тіла по жіночій лінії (від матері та бабусі). У 45 % респондентів у родині надлишкову масу тіла має тільки мати, у 20 % – тільки бабуся. В інших студенток надлишкову масу тіла мають декілька родичів (35 %), з них: мати і бабуся; мати й батько; мати, батько і бабуся; батько й бабуся. Отримані дані дають право розглядати сімейні традиції переїдання як одну з причин надлишкової маси тіла. Водночас слід взяти до уваги і спадкові захворювання, наслідком яких може бути надлишкова маса тіла.

З відповідей студенток встановлено, що в більшості родин переважає позиція негативного ставлення до пишних форм тіла – 66,7 % респондентів вказали на спроби родичів зменшити надлишкову масу тіла різними засобами. У родинях інших студенток надлишкова маса тіла її членів не є проблемою.

Було встановлено, що 36,4 % респондентів мають надлишкову масу тіла з дитинства, ще 45,4 % – з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16 – 17 років. Аналіз такого співвідношення вказує, що зростання маси тіла в дитячому та юнацькому віці відбувалося, швидше за все, під впливом такого чиннику, як стресові умови початку й закінчення навчання у середній загальноосвітній школі, які сполучені з гіподинамією на тлі традиційно недостатньої рухової активності. Передумовою надлишкового збільшення маси тіла у підлітковому віці можуть бути різні чинники, у тому числі й вже зазначені. Але стійке утримання зайвої маси тіла, на наш погляд, є наслідком недостатньої рухової активності студенток, нехтування здоровим способом життя при відсутності захворювань, що не підтверджені медичними картками.

Результати аналізу впливу надлишкової маси тіла, як чинника успішності респондентів у громадському та особистому житті, на наш погляд, є опосередкованою інформацією про можливі мотиви щодо збільшення рухової активності, залучення до здорового способу життя. Анкетне опитування показало, що найбільше студенткам надлишкова маса тіла заважає досягати своєї мети в особистому житті (71,4 %) і у громадському середовищі (59,1 %), тоді як для 55 – 58 % респондентів вона не є суттєвою проблемою в навчальній діяльності й побуті. Таке співвідношення пріоритетів було прогнозованим з огляду на вік і стать респондентів, для яких нормальна маса тіла є, передусім, ознакою зовнішньої привабливості, а не чинником здоров'я, хороших фізичних і розумових кондицій. Тільки дві студентки не мали бажання позбутися зайвої маси тіла, всі інші намагаються її унормувати.

Було встановлено, що 87,5 % респондентів мають досвід зменшення маси тіла різними засобами. Із запропонованих у анкеті найчастіше студентки використовували самостійні заняття фізичними вправами, дієти і сполучення дієти з заняттям фізичними вправами. Аналіз відповідей показав, що 28,6 % респондентів мають досвід застосування одного засобу, по 4,8 % – двох і шести видів засобів, майже половина респондентів (47,6 %) застосовувала різні три види засобів і в 14,2 % є досвід чотирьох видів засобів. У цей час 58,3 % респондентів застосовують спеціальні засоби щодо зменшення надлишкової маси тіла, найпопулярнішими серед них є заняття фізичними вправами або сполучення занять фізичними вправами з дієтою (по 35,7 %), а також різні дієти (28,6 %). Слід зазначити, що тільки 2 студентки, які брали участь у анкетному опитуванні, для зниження надлишкової маси тіла використовували тільки дієти і не займалися фізичними вправами. Водночас отримані дані свідчать про незбалансований за стандартними гігієнічними рекомендаціями режим харчування більшості студенток, які взяли участь у анкетному опитуванні. Цікавим є той факт, що на час анкетного опитування 64,3 % студенток для зменшення надлишкової маси тіла застосовували різні дієти. Аналіз їх режиму харчування показав, що умовно за кількість приймань їжі на добу студенток можна поділити на 5 груп.

Серед тих, хто приймає їжу 2 рази на добу, більшість снідає і вечеряє, розподіливши їжу порівну. Одна студентка 90 % добового раціону споживає на обід, а друга 85 % – на вечерю. Така модель харчування, як за кількістю приймань їжі, так і за розподілом, не є здоровою. Відзначимо, що 2 студентки з цієї групи вказали, що для зменшення надлишкової маси тіла на час проведення анкетного опитування використовували дієту.

Більшість респондентів, які приймають їжу 3 рази на добу, розподіляють її за наступною пропорцією: 20 – 30 % сніданок, 45 – 50 % обід і 30 – 35 % вечеря. Від них суттєво відрізняються дані, що надали чотири студентки. Дві з них основну частку (80 і 93 %) добового раціону вживають відповідно на обід і підвечірок. Ці приймання їжі, за даними респондентів, є останніми і до наступної доби вони не їдять. Третя студентка найменше їжі вживає на сніданок – 10 % від добового раціону, а 50 % – на вечерю. По іншому розподіляє свій добовий раціон четверта студентка: по 40 % – на сніданок і обід, 20 % – на вечерю. Студентки, які вказали, що їдять 4 – 6 разів на день, окрім трьох основних прийомів їжі (сніданок, обід, вечеря) роблять ще від одного до трьох перекусів обсягом від 5 до 20 % добового раціону. Більшість з них найбільше за обсягом (35 – 40 % від добового раціону) приймання їжі мають на обід і найменше – на сніданок (15 – 20 %).

Таким чином, навіть у разі коректної дієти за складом основних нутрієнтів, є великі сумніви щодо досягнення бажаного ефекту через недоліки в режимі приймання їжі. Це є підтвердженням суттєвих резервів у студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла, щодо формування здорового способу життя, складовою якого є здорове харчування. Серед причин, що заважають студенткам, які мають надлишкову масу тіла, утримувати її в нормі найбільш значущими є відсутність часу на себе, недостатня рухова й харчова дисципліна, життя, багате на стреси. Респонденти наприкінці рангового списку поставили такі причини, як незнання заходів самостійних занять, нелюбов до занять фізичними вправами. Це свідчить, на наш погляд, про їх обізнаність щодо складових здорового способу життя й позитивне відношення до його формування. Також є наявною проблема скерованості на самовдосконалення, самодисципліну, небажання позбутися шкідливих звичок.

З відповідей студенток виходить, що 54,2 % з них періодично (на свята або 1 раз на місяць) вживають алкогольні напої. Більшість з них п'є сухе вино (45 %) і пиво (25 %) від 1 до 4 келихів за раз. Три студентки вказали, що палять, одна з них – з 13 років, інші – з 17 і 18 років. Добова доза – 5 – 7 цигарок. Дві студентки мають досвід вживання наркотиків. Шкідливі звички – вживання спиртних напоїв і наркотиків, паління – є факторами ризику погіршення здоров'я, якості життя, фізичної і розумової працездатності. Студентки, які мають надлишкову масу тіла і шкідливі звички, становлять групу ризику, в тому числі і ризику несподіваної смерті під час занять спортом, змагань або фізкультурно-оздоровчих занять [4].

Серед студенток відсутня єдність в уподобаннях видів фізичної активності, якими вони хотіли б займатися ($W = 0,128$). Але аналіз показує, що вони віддають перевагу гімнастичним й танцювальним вправам з музичним супроводом. Їзда на велосипеді й ігри займають наступні позиції, за ним йдуть оздоровчі заняття на воді. Атлетична гімнастика й оздоровчі ходьба й біг займають у рейтингу останні позиції.

Такий розподіл засобів, на наш погляд, з одного боку, відповідає природній спрямованості дівчат у віці 17 – 20 років до естетичного, гармонійного, красивого й емоційного. З іншого боку, характеризує їх обізнаність про ефективність, доступність і забезпеченість компетентними керівниками різних видів фізичної активності, а також попереднім досвідом.

Було встановлено, що більшість респондентів (78,3 %) має досвід занять спортом від 1 до 12 років, однак спортивного розряду жодна не отримала. Танцями займалися 42,1 % студенток із тих, хто брав участь у анкетному опитуванні. Крім того, 36,8 % із них вказали що займалися спортивними іграми (волейболом, баскетболом, гандболом, бадмінтоном). Фехтуванням і гімнастикою займалися по одній студентці.

На момент анкетного опитування кількість студенток, які регулярно (2 – 7 разів на тиждень) займаються фізичними вправами, знизилася до 65,2 %. З них різні варіанти ранкової гігієнічної гімнастики самостійно виконує 64,3 % (тривалість одного заняття 30 – 75 хвилин). Інші 28,6 % респондентів від 1 до 7 разів на тиждень самостійно займаються танцями, аеробікою, спортивними іграми (тривалість одного заняття 30 – 100 хвилин). Тільки одна студентка вказала, що 2 рази на тиждень по 40 хвилин уже 5 років під керівництвом тренера займається танцями.

Наведені дані свідчать про неналежне забезпечення потреб з фізичного вдосконалення студенток, які мають надлишкову масу тіла, у позанавчальний час (особливо під кваліфікованим керівництвом), що на сьогодні є проблемою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Підґрунтям для такого висновку є факт наявної мотивованості респондентів до продовження регулярних занять різними видами спорту в позанавчальний час, якими вони займалися до навчання у вищому навчальному закладі. Але у теперішній час, окрім навчальних занять, основним видом залишається ранкова гігієнічна гімнастика, що не може задовольнити нормативні вимоги з рухової активності студенток, які мають надлишкову масу тіла.

Висновки.

1. Проблема нормалізації надлишкової маси тіла у студенток гуманітарних спеціальностей є актуальною, а шляхи її вирішення недостатньо науково обґрунтованими. З аналізу науково-методичної літератури виходить, що актуальними є розробка та впровадження нових методик занять фізичними вправами для поліпшення та нормалізації обміну речовин; зменшення надлишкової маси тіла; поліпшення функціонального стану організму, якості життя; підвищення неспецифічної резистентності організму та фізичних якостей.

2. На основі моніторингу особливостей фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла, були виділені такі проблеми: недостатня вмотивованість до занять з фізичного виховання через відсутності особистісно-спрямованих форм і засобів; відсутність стійкого позитивного відношення до фізичного виховання, що сформувалося під час навчання в середній школі; недостатня обізнаність про методики самостійних занять фізичними вправами; недостатнє врахування особливостей студенток з надлишковою масою тіла на заняттях з фізичного виховання.

3. Після аналізу ставлення студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла, виявлено такі чинники вмотивованості до занять з фізичного виховання: зміц-

нення здоров'я, нормалізація маси тіла, особистісно-спрямований підхід у виборі форм і засобів фізичного виховання, підвищення фізичної та розумової працездатності, спрямованість на опанування окремими видами фізичних вправ, висока професійно-прикладна фізична підготовленість.

4. За результатами антропометричних досліджень, у яких взяли участь 526 студенток гуманітарних спеціальностей Київського університету імені Бориса Грінченка, було встановлено, що надлишкову масу тіла мають у середньому 13,5 % від загальної кількості студенток, яка успадковується по жіночій лінії від матері та бабусі (відповідно 45 % та 20 %).

5. За результатами анкетного опитування студенток гуманітарних спеціальностей 36,4 % респондентів мають надлишкову масу тіла з дитинства, ще 45,4 % – з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16 – 17 років. Найбільше студенткам надлишкова маса тіла заважає в особистому житті (71,4 %) і у громадському середовищі (59,1 %), тим часом як для 55 – 58 % респондентів вона не є суттєвою проблемою в навчальній діяльності й побуті.

6. Установлено, що серед причин, що заважають студенткам із надлишковою масою тіла утримувати її в нормі, найбільш значущими є відсутність часу на себе, недостатня рухова й харчова дисципліна, життя, багате на стреси, відсутність умов для занять фізичними вправами ($W = 0,356$). Найменш значущими виявилися такі причини як незнання заходів самостійних занять, нелюбов до занять фізичними вправами.

7. Результати анкетного опитування свідчать, що кількість студенток, які регулярно 2 – 7 разів на тиждень займаються фізичними вправами, становить 65,2 %. З них різні варіанти ранкової гігієнічної гімнастики самостійно виконує 64,3 % (тривалість одного заняття 30 – 75 хвилин). Інші 28,6 % респондентів від 1 до 7 разів на тиждень самостійно займаються танцями, аеробікою, спортивними іграми (тривалість одного заняття 30 – 100 хвилин).

8. Було встановлено, що 87,5 % студенток мають досвід зменшення маси тіла різними засобами. Аналіз результатів анкетного опитування виявив, що студентки віддають перевагу гімнастичним й танцювальним вправам з музичним супроводом. Їзда на велосипеді й ігри займають наступні позиції, за ним йдуть оздоровчі заняття на воді. Атлетична гімнастика й оздоровчі ходьба й біг займають у рейтингу останні позиції ($W = 0,128$).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується спрямувати на розробку комплексної методики фізичного виховання студенток з надлишковою масою тіла різних курсів гуманітарних спеціальностей Київського університету імені Бориса Грінченка.

Список літератури

1. Бака Р. Адаптационные реакции двигательной функции студентов в условиях систематической физической активности / Р. Бака // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 52 - 55.
2. Долженко Л. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Л. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 68-70.
3. Заславский А. Ю. Конспект эндокринолога / А. Ю. Заславский // Новости медицины и фармации. – 2010. – С. 23 - 30.
4. Макарова Г. А. Справочник детского спортивного врача / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Миркин В. И. Я и мои килограммы. Система похудения от доктора Миркина / В. И. Миркин. – К. : НКП, 2005. – 112 с.
6. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – М. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Скомороха О. Сучасні погляди на ожиріння та підходи до його лікування / О. Скомороха, Н. Владимірова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 54-56.

8. *Товченко Л. О.* Фізичне виховання студентів в спеціальних медичних групах : навч. посіб. – К. : Інформаційно-аналітичне агентство, 2010. – 379 с.
9. *Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича.* – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

**ПРЕДПОСЫЛКИ ОПТИМИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ,
ИМЕЮЩИХ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА**

Татьяна НЕСТЕРОВА, Татьяна ДЫБА, Егор ДЫБА

Киевский университет имени Бориса Гринченко

Аннотация. В статье изложены результаты обоснования актуальности проблемы совершенствования физического воспитания студенток гуманитарных специальностей, имеющих избыточную массу тела. Выявлены факторы мотивации к занятиям по физическому воспитанию студенток гуманитарных специальностей, имеющих избыточную массу тела. Проведен анализ причины возникновения избыточной массы тела у студенток гуманитарных специальностей Киевского университета имени Бориса Гринченко (наследственность, образ жизни: нерациональное питание, гиподинамия, вредные привычки).

Ключевые слова: избыточная масса тела, студентки, гуманитарные специальности, физическое воспитание.

**BACKGROUND OPTIMIZATION METHODS
OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS HUMANITIES
THAT HAVE EXCESS BODY WEIGHT**

Tetyana NESTEROVA, Tetyana DYBA, Egor DYBA

Borys Grinchenko Kyiv University

Annotation. The article deals with the results of argumentations problem of improving students' physical education that study humanities and are overweight. The motivation factors of physical activity among overweight students' humanities. Are determined the analysis of the causes of gaining excessive weight among students' humanities of Borys Grinchenko Kyiv University was made (including heredity, lifestyle: poor nutrition, hypodynamism, bad habits).

Key words: the overweight, female students, humanities, physical education.