

НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ НЕПРАВИЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

МАРІОНДА І.І., СІВОХОП Е.М., БОНДАРЧУК Н.Я.

Ужгородський національний університет

У науково-методичній літературі часто трапляються твердження про те, що фізичні вправи є корисними для здоров'я. Воно призводить до того, що велика кількість необізнаних та невідданих людей бездумно захоплюються спортивними тренажерами, натужують свій організм в надії на швидкий позитивний результат. Інша частина намагається знайти у фізичних вправах панацею у вирішенні проблем: ожиріння, хворіб, тощо.

Однак вченим та фахівцям фізичного виховання і спорту уже давно відомий можливий зворотній ефект дії фізичного навантаження, коли надмірне навантаження на організм фізичними вправами призводить до травм, локальних порушень функцій організму, часткову чи повну втрату здоров'я та працездатності.

Не зважаючи на актуальність, вивченню проблеми негативних наслідків неправильно організованого фізичного виховання, приділяється мало уваги. Насамперед, це стосується студентської молоді, яка за своїми віковими особливостями має великий потенційний заряд фізичної активності, аз огляду на характер навчальної діяльності – має обмежені можливості у її реалізації.

Наші дослідження мають за мету вивчити негативні наслідки типових порушень в організації фізичного виховання студентів.

Вивчення особливостей і характеру навчального навантаження, яке проводилося у двох ВЗО, показало наступне: обсяг навчальної роботи постійно зростає; час, який виділяється для навчання – недостатній; контроль якості і ефективності отриманих знань, вмінь та навичок вимагає диференційованого підходу.

Важливо відзначити, що у студентів процес адаптації організму до нових умов затягується на 6-10 місяців. Звичайний ритм навчання і способу життя, який був характерний у школі, різко змінюється у вищому навчальному закладі. На організм студента діє значно більша кількість чинників, що навантажують інтелектуальну психоемоційну сферу студентів [5]. На цю обставину накладається відбиток гострий період адаптації студентів першого року навчання до нових умов життєдіяльності [2]. Період гострої адаптації, за висновками вчених, небезпечний насамперед двома чинниками: зниженням чутливості організму до навантаження погіршенням компенсаторних можливостей організму та його відновлювальних функцій.

Ці два чинники при певних обставинах можуть стати причиною зростання негативних наслідків дії фізичного виховання на організм тих, хто займається. Їх вивченню присвячені наші дослідження. На першому етапі дослідження вивчалися такі проблеми: динаміка показників здоров'я студентів в умовах чинної системи фізичного виховання в Україні; характеристика порушень здоров'я студентів залежно від виду та величини фізичного навантаження.

Метою вивчення динаміки показників здоров'я студентів в умовах чинної системи фізичного виховання в Україні є намагання підтвердити, або спростувати гіпотезу про позитивний зв'язок між обсягом фізичного навантаження та показниками здоров'я студентів. Дослідження обмежуються переважно вивченням

причин погіршення фізичного здоров'я студентської молоді. Фізичне виховання студентів упродовж 1998 року базувалося на навчальній програмі, яка передбачала 2 години занять на тиждень, а в 1999 році – вдвічі більше. Отже, внаслідок збільшення фізичної активності передбачалося поліпшення показників здоров'я студентів.

Всього обстежено студентів вищих закладів освіти з 10 областей: 5 – західного і 5 із східного регіонів (таблиця 1). Обстежено у східному регіоні 211249 студентів, а у західному регіоні 75403 студенти. Таким чином дослідженнями встановлено, що після подвійного збільшення об'єму занять з фізичного виховання кількість хворих студентів вірогідно не зменшилася, а у шести регіонах навіть збільшилася. Аналіз результатів дослідження виявив наявність групи чинників, які спроможні змінити вектор зв'язку показників здоров'я та фізичної активності. До вказаних чинників належать: перевищення сумарної дії навантаження можливостей організму студентів; протиріччя між неоднорідністю у резервних можливостях організму обстежених і стандартним підходом до їх фізичної підготовки; порушення методичних принципів фізичної підготовки: послідовності, поступовості, відповідності, динамічності, систематичності, індивідуальності.

Таблиця 1

Співставлення кількості хворих та здорових студентів по Західному та Східному регіонах України у 1998 – 1999 рр.

Назва регіону	К-сть, обстеж. студентів		К-сть. хворих студентів		К-сть хвор. студентів, %		Прир. хвор. студ.
	1998	1999	1998	1999	1998	1999	
Закарпатська	4209	5368	1059	1050	25,0	19,6	-5,4
Львівсько-Франківська.	7470	6546	2228	2196	30,3	33,3	3,0
Львівська	15259	15290	5158	5083	33,3	33,3	0
Львівсько-Поліська	7632	8160	2884	2918	38,4	35,7	-2,7
Львівська	10698	11799	4561	4914	43,5	41,7	-1,8
Львівська	20385	23765	7753	7934	38,5	33,3	-5,2
Львівська	20778	34624	8572	9294	41,7	27,0	-14,7
Львівсько-Поліська.	20951	25293	7260	7151	34,5	28,6	-5,9
Львівська	17043	15913	4324	5085	25,6	32,3	6,7

Примітки: у таблиці використані показники Держкомітету молодіжної політики спорту і туризму України за 1999 рік.

Цими чинниками пояснюється зростання показників травмованості серед студентів, особливо в першому періоді навчання. Виявлено, що показники травмованості серед студентів також залежать від характеру спортивної діяльності. У таблиці 2 надано інформацію про кількість травм та захворювань студентів у групах спортивного вдосконалення двох вищих закладів освіти. З показників, які наведені у таблиці, видно різницю у кількості травм серед студентів залежно від виду спорту, яким вони займаються. Під час обстеження 430 студентів двох вищих закладів освіти, найбільший відсоток травматизму виявлено серед студентів, які спеціалізуються на футболі, в основному травми нижніх кінцівок. Наступні – атлетична і спортивна гімнастики, де велика кількість ушкоджень припадає на травми хребта, а у спортивній гімнастиці травми верхніх кінцівок. У легкій атлетиці спостерігається найменший відсоток травматизму серед обстежених.

Показники травмованості залежно від характеру спортивної діяльності

Види спорту	К-сть обстежених	Випадки травмованості				
		Нижні кінц.	Верхні кінц.	Голова	Хребет	Захворювання
Гімнастика	100	5	12	3	4	2
Футбол	140	25	5	3	6	4
Атлетична гімнастика	70	3	5	1	16	1
Легка атлетика	120	10	6	–	5	1

Переважає більшість спортивних травм виникає, як наслідок порушень педагогічних та методичних принципів під час навчального процесу.

Педагогічне дослідження дозволяє констатувати, що рівень фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді залежить від організації процесу фізичного виховання студентів. Таким чином, дослідженнями підтверджено гіпотезу про можливість негативного впливу неправильно організованого фізичного виховання на показники здоров'я та травмованості студентів. Характер та обставини цього негативного впливу вивчені недостатньо, проявляються масово, а отже проблема попередження негативних наслідків неправильно організованого фізичного виховання є актуальною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Проект державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. - К., 1997. - 16 с.
2. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации // Физиология адаптивных процессов. - М.: Наука. 1986.- С.3-69.
3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1972. - 183 с.
4. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". -Київ – Луцьк: Вежа.- 1996. – С.209-213.
5. Басанец Л.М., Иванова О.И. Оценка показателей психофизиологических функций у студентов младших курсов в процессе адаптации к учебным нагрузкам // Матеріали наукової конференції "Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність." - Київ-Черкаси. – 1997.- с.4.

THE NEGATIVE RESULTS OF INCORRECT ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

MARIONDA I.I., SYVOHOP E.M., BONDARCHUK N.YA.

The Uzhorod National University

By the following investigations the hypothesis about possibility of the negative influence of uncorrectly organized physical training on the health showing and traumatism of students is confirmed. The negative results of incorrect organization of physical education of students has been observed in the research.