

ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ

А.О. Ковтун, Т.В. Вінярська

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Україна

Вступ. Інтенсифікація сучасного життя, розвиток та впровадження нових технологій у різних сферах суспільства зумовили процес реформування системи та змісту діяльності освітніх інституцій. Ці реформи пов'язані з ускладненням навчальних програм, що супроводжуються підвищенням розумових та фізичних навантажень. Інтенсивність процесу навчання в усіх сферах освітньої діяльності вийшла на такий рівень, що без значного збільшення обсягу інформації, набуття нових знань і вмінь, а також засвоєння нових освітніх технологій, неможливо досягнути бажаних результатів [15, 16].

Згідно з Болонською концепцією в Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти. Навчання у ВНЗ стає більш складним за формою і змістом. У зв'язку з цим більшість студентів під час навчання стикаються з цілою низкою проблем, однією з яких є необхідність збільшення обсягу навчально-пізнавальної діяльності [5].

У той же час, ситуація зі станом здоров'я населення України в умовах сьогодення не лише набагато гірша, ніж у переважній більшості європейських країн, а й без перебільшення є

катастрофічною. За останні роки різко зросла захворюваність. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Найвагомішою серед причин захворюваності молоді є малорухомий спосіб життя, внаслідок чого відбувається зниження здоров'я, фізичної підготовленості та роботоздатності [3,4].

Слід зазначити, що дефіцит рухової активності студентської молоді України становить 60-75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу – 40-60 %, а в Японії – 70-80 % [2,13].

Таким чином, виникають суперечності між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ВНЗ, яка є необхідною умовою зміцнення і підтримання здоров'я.

Тому метою даної роботи було на теоретичному рівні дослідити перспективи формування системи спеціально організованої рухової активності студентів з урахуванням їх психофізіологічного стану для покращення їх здоров'я.

Методи. Досягнення поставленої мети здійснювалось із використанням методів збору ретроспективної інформації, які передбачали вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізична активність є невід'ємним і складним компонентом поведінки людини. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. За даними наукових досліджень Т.Ю. Круцевич (2008) рухова активність людини обумовлена трьома факторами – біологічним, соціальним та особистісним. У той же час треба зазначити, що недостатність рухової активності сучасної молоді є соціальним, а не біологічним феноменом.

Загальновідомо, що рухова активність, яка є незамінним фактором життєдіяльності організму, може позитивно впливати на ріст і розвиток, на стан здоров'я дітей та молоді тільки у визначеному діапазоні. За таких умов, вона підвищує роботоздатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [3,14].

Індивідуальна норма рухової активності пов'язана з досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Тому фізичне виховання молоді потрібно організовувати з урахуванням індивідуальної норми кожного студента [14].

Проблемою зменшення рухової активності молоді, а також шляхами її підвищення, займався чимало науковців. О. Виндюк (2003), Є. Захаріна (2008), С. Клімакова (2011) та ін. звертають увагу на мотивацію до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів, а також підкреслюють вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом.

Провідне місце у збільшенні обсягу рухової активності студентів повинно відводитися комплексному підходу до фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а саме формуванню системи спеціально організованої рухової активності студентів.

Згідно з визначенням ВООЗ, спеціально організована рухова активність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами. Звідси під системою спеціально організованої рухової активності слід розуміти систему фізичних вправ, методів їх використання, а також форм занять, яка спрямована на оптимізацію рівня рухової активності людини.

Для забезпечення оптимального обсягу рухової активності фізичне виховання студентів ВНЗ повинно включати різноманітні організаційні форми, серед яких виділяють навчальні і позанавчальні форми занять. До обов'язкових навчальних занять відносяться практичні та теоретичні заняття, а також консультативно-методичні заняття, які спрямовані на подання студентам методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом. Однією з форм навчальної роботи є індивідуальні заняття для тих студентів, що не мають належної фізичної підготовки або відстають в оволодінні навчальним матеріалом. Навчальні заняття організовуються за спеціальним розкладом кафедри фізичного виховання ВНЗ протягом навчального року.

До позанавчальних форм занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, якими студенти можуть займатися за бажанням у вільний час, відносяться:

- фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастичні вправи в режимі дня);

- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності [9].

У рамках кожної організаційної форми спеціально організованої рухової активності повинен плануватися певний зміст занять та методи використання фізичних вправ.

Форми спеціально організованої рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної підготовки, а також враховувати індивідуальну норму рухової активності студентів.

Велика кількість праць науковців присвячена пошуку шляхів індивідуалізації фізичного виховання молоді. Однак, проблема вибору критеріїв, які повинні бути покладені в основу цього підходу, залишається невирішеною.

Сьогодні питання, яке пов'язане з визначенням і дослідженням стабільних ознак індивідуальності людини, розглядають з позицій «генетичних маркерів» – зовнішнього прояву спадкової інформації. За класифікацією Б.А. Нікітюка, генетичні маркери розглядають як абсолютні, умовні та конституціональні ознаки. Конституціональні ознаки – це особливості індивідуального стилю життєдіяльності, поведінки, будь-яких видів діяльності в зв'язку з належністю до певної парціальної конституції за наявністю однієї або декількох маркерних ознак. До абсолютних маркерів належать еритроцитарні антигени, смакове сприйняття, хромосомний набір, групи крові. Умовними маркерами (парціальними конституціями) виступають типи темпераменту, вищої нервової діяльності і характеру, соматичний тип конституції. Кожен з умовних маркерів реалізується в межах певного структурно-функціонального рівня: тип нервової системи – в межах нейродинамічного рівня, тип темпераменту – психодинамічного і соматичний тип – морфологічного рівня [11].

Найбільш дослідженим у питаннях типологічних особливостей моторики, темпів росту і розвитку, окремих функціональних показників, а також практичного використання у фізичному вихованні є соматичний тип конституції.

На нашу думку, доцільно було б індивідуальну норму рухової активності опосередковано пов'язати з індивідуальними типологічними властивостями нервової системи людини, тобто її психофізіологічним станом. На наявність такого зв'язку вказують роботи Є.П. Ільїна, М.В. Макаренка, С.Ю. Ніколаєва та ін. Згідно робіт вчених нейродинамічні властивості людини визначають її схильність до того чи іншого виду діяльності, а, звідси, і до певних характеристик рухової поведінки, що і являється сутністю рухової активності.

Передбачається, що викладачі кафедр фізичного виховання повинні надавати студентам консультації щодо формування системи спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану та сприяти реалізації даної системи для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Висновки.

1. Сучасна організація фізичного виховання студентської молоді недостатньо ефективна для подолання дефіциту рухової активності та підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

2. Формування системи спеціально організованої рухової активності студентів буде сприяти досягненню мети фізичного виховання, а саме підвищенню рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості за рахунок залучення до систематичних занять фізичними вправами і підвищення рівня рухової активності.

3. Урахування психофізіологічного стану студентів при формуванні системи спеціально організованої рухової активності дозволить реалізувати індивідуальний підхід та подолати існуючі проблеми у фізичному вихованні.

4. Для створення системи спеціально організованої рухової активності студентів з урахуванням їх психофізіологічного стану потрібне поглиблене дослідження психофізіологічних закономірностей формування оптимальної рухової активності.

Список літератури

1. Віндюк О.В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Віндюк. – Л., 2003. – 19 с.
2. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи / Ірина Головійчук //

Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 57-62.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.

4. Жданова О. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Любов Чеховська, Мирослава Данилевич, Ірина грибовська // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 81-87.

5. Журавський В.С. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / В.С. Журавський, М.З. Згуровський. – К. : Політехніка, 2003. – 200 с.

6. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.

7. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с. – (Мастера психологии).

8. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №8. – С. 36-39.

9. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

10. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Микола Васильович Макаренко. – Київ: НІІ проблем військової медицини Української військово-медичинської академії, 2006. – 395 с.

11. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке / Б.А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.

12. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Сергій Юрійович Ніколаєв. – Луцьк, 2004. – 231 с.

13. Савосина М.Н. Активизация физкультурной деятельности студентов на основе формирования ответственности за личное здоровье: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.Н. Савосина. Чебоксары, 2005. – 21 с.

14. Теорія і методика фізичного виховання [підручник в 2 т.] / під ред. Т.Ю. Круцевич - К.: Олімпійська література, 2008. - 760 с.

15. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А. Третьяков. – Белгород, 2011. – 23 с.

16. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І. Турчина. – К., 2009. – 27с.