

АНАЛІЗ ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Н.А. Деделюк¹, О.Г. Томашук², В.В. Пантік¹

¹Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Волинська область, Україна, nina-deluk@ukr.net

²Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк, Волинська область, Україна, tomaschuk.lena@rambler.ru

Вступ. Державний підхід суспільства до фізичного виховання і спорту у вищих закладах освіти потребує знань управлінських аспектів навчального процесу з фізичного виховання, які ґрунтуються на врахуванні морфофункціональних можливостей, психофізичних особливостей, структурі захворюваності студентів, специфіці майбутньої професійної діяльності.

Зміцнення та збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є актуальними завданнями, які стоять перед українським суспільством. Для вирішення цієї складної і важливої проблеми передусім необхідно узгодити спосіб життя студентів із закономірностями оптимальної рухової активності, підвищенням рівня фізичної підготовки, дотриманням раціонального режиму праці та відпочинку.

Методи та організація дослідження. Основним завданням даного дослідження є аналіз основних детермінант фізичної підготовленості та рухової активності студенток I – IV курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Для розв'язання визначених завдань дослідження ми застосовували теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Показники індексу добової рухової активності та тестування фізичної підготовленості визначали за фремінгемською методикою.

Результати дослідження. До оптимального визначення і нормування фізичних навантажень у навчальному процесі фізичного виховання у ВНЗ важливе значення мають відомості про стан фізичної підготовленості студентів. Фізична підготовленість у певній мірі є показником фізичної активності студентів, інтегральним показником функціонування органів та систем. У свою чергу, рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді.

Не викликає сумнівів твердження про те, що між фізичним вихованням, добовою руховою активністю і здоров'ям людини існує взаємозв'язок. З цієї проблеми у вітчизняній та зарубіжній літературі є великий і суперечливий фактичний матеріал, який потребує нового осмислення та теоретичного обґрунтування. На наш погляд, правильна за своєю сутністю ідея “рух – запорука здоров'я” не знаходить практичного втілення в житті. Оздоровчий ефект “рухів” залежить не тільки від фізичного виховання, а й від організації навчально-виховного процесу у вищому закладі освіти, використання вільного часу, тобто від сумарної величини добової рухової активності. Остання може коливатися в широкому діапазоні, й тому оздоровчий вплив організаційних форм фізичного виховання буде різним. На нашу думку, одним з головних факторів у формуванні здоров'я людини є звична для неї добова рухова активність, до якої входять різні форми й засоби фізичного виховання в раціональних співвідношеннях.

Визначення “рухова активність” включає в себе суму рухів, які виконує людина у процесі своєї життєдіяльності. У студентському віці рухову активність можна умовно поділити на три складові частини: активність у процесі фізичного виховання; фізична активність, яка здійснюється під час навчання, суспільно корисної і трудової діяльності; спонтанна фізична активність у вільний час [2, 4, 6, 8].

У сучасних умовах активно проводяться наукові дослідження з метою оптимізації фізичного виховання у вищих закладах освіти. Пропонується вдосконалити навчальну програму, методи й форми проведення занять, підвищити рухову активність молоді, формувати здоровий спосіб життя. Переважна більшість науковців констатують оздоровчу

спрямованість фізичного виховання за умови раціонального дозування навантажень, відповідно до індивідуальних показників фізичної підготовленості [2, 3, 4, 7].

Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають всі органи і системи організму. Середні показники фізичної підготовленості дівчат подано в (табл.1).

Таблиця 1 – Рівень фізичної підготовленості студенток 1 – 4 курсів навчання

Індикатори	Рік навчання											
	1			2			3			4		
	X	S	S _x	X	S	S _x	X	S	S _x	X	S	S _x
Біг 100 м, с	17,63	1,19	0,26	17,41	1,06	0,18	17,55	0,98	0,15	17,73	0,32	0,12
Біг 2000 м, с	12,03	1,17	0,30	10,94	1,23	0,21	11,83	1,17	0,19	12,00	0,49	0,18
Човниковий біг 4x9 м, с	10,83	0,61	0,14	10,57	0,52	0,09	10,85	0,65	0,10	12,03	0,79	0,23
Стрибки в довжину з місця, см	1,79	0,17	0,04	1,77	0,13	0,02	1,86	0,18	0,03	1,58	0,12	0,03
Вис на зігнутих руках, с	20,66	12,09	2,85	13,05	7,25	1,13	17,21	5,41	0,82	11,31	9,33	2,59
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	22,93	5,06	1,31	19,06	5,74	0,91	18,42	3,75	0,57	18,00	4,58	1,22
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	35,44	7,83	1,84	35,52	6,40	0,96	38,77	6,13	0,93	26,21	5,71	1,53

Відповідно до програмових вимог, результати оцінки рівня розвитку швидкості студенток усіх курсів оцінено в середньому 1 балом. Індивідуальний аналіз показників випробувань свідчить про велику розбіжність результатів. Наприклад, 19,05% студенток 1 курсу виконали тест на 1 бал, 38,09% – на 2 бали, 9,52% – на 3 бали, 4,76% – на 4 бали; випробування на оцінку “5” не виконала жодна студентка. 28,57% дівчат за результатами бігу на 100 м не отримали жодного бала. Серед другокурсниць жодного бала не отримали 17,65% студенток; 29,41% дівчат склали тест на 1 бал, 35,29% – на 2 бали і 17,65% – на 3 бали. Подібна тенденція відзначається й на інших курсах навчання.

Загалом у процесі навчання серед студенток виявлено тенденцію до зниження результатів бігу на 100 м (рис.1).

Витривалість у студенток порівняно зі швидкістю розвинена краще. Середня оцінка за результатами бігу на 2000 м у дівчат 1, 3, 4 курсів становить 2 бали, а 2 курсу – 3 бали. Аналіз показників тестування свідчить про велику розбіжність результатів студенток 2 і 3 курсів. Наприклад, 5,88% студенток 2 курсу не отримали жодного бала, 8,82% виконали випробування на 1 бал, 32,35% – на 2 бали, 14,71% – на 3 бали, 20,59% – на 4 бали і 17,65% – на 5 балів. У дівчат 4 курсу відзначається інша закономірність. Зокрема 57,14% за результатами тестування отримали 1 бал і 42,86% – 2 бали. Протягом навчання у вищому навчальному закладі найкращий результат бігу на 2000 м показують дівчата 2 курсу. Загалом у студенток 2, 3, 4 курсів рівень розвитку витривалості вищий, ніж на першому курсі. Середні показники розвитку спритності студенток 1, 2 і 3 курсів (на основі результатів човникового бігу 4 x 9 м) оцінено в межах 3 балів. Дівчата 4 курсу навчання не вквалися в нормативні величини.

За індивідуальними результатами човникового бігу виявлено, що 5,56% дівчат 1 курсу виконали тест на 1 бал, 27,78% – на 2 бали, 38,89% – на 3 бали, 11,12% – на 4 бали і 16,67% – на 5 балів. Подібна тенденція відзначається й на 2 та 3 курсах. Водночас 41,67% студенток 4 курсу в процесі тестування не отримали жодного бала, 25,0% – 1 бал, 25,02% – 2 бали, 8,33% – 3 бали. Загальна тенденція розвитку спритності студенток під час навчання у вищих навчальних закладах подібна до витривалості й швидкості. З 1 до 2

курсу відбувається стрімке поліпшення результатів, після чого показники знижуються і на 4 курсі результати випробування на 111,0% гірші, ніж на 1 курсі.

Середньогрупові показники швидкісно-силових здібностей у студенток 1 і 2 курсів оцінено 2 балами, 2 курсу – 3 балами. Дівчата 4 курсу не вклалися в нормативні вимоги.

Аналіз індивідуальних результатів тестування свідчить про велику розбіжність оцінок на 1, 2 і 3 курсах. Наприклад, 32,35% дівчат 2 курсу виконали стрибок у довжину з місця на 1 бал, 29,41% – на 2 бали, 26,47% – на 3 бали, 5,88% – на 4 бали, 2,94% – на 5 балів і 2,94% – не отримали жодного бала. На 4 курсі лише 69,23% респондентів виконали тест на 1 бал, а 30,77% – не отримали жодного бала. Зміни результатів стрибка у довжину з місця у студенток протягом навчання подано на (рис.1).

На відміну від спритності, витривалості й швидкості найкращі результати за показниками стрибка в довжину з місця виявлено у дівчат 3 курсу навчання.

Результати тестування сили (вис на зігнутих руках) свідчать про належні показники в дівчат 1 і 3 курсів навчання, які оцінено за державними тестами 4 балами. Студентки 2 курсу отримали в середньому 3 бали, а 4 курсу – 2 бали. Загалом у студенток різних курсів відзначається значна розбіжність оцінок. Наприклад, 26,83% дівчат 3 курсу виконали тест на 1 бал, 9,75% – на 2 бали, 12,2% – на 3 бали, 17,07% – на 4 бали, 21,95% – на 5 балів і 12,2% не отримали жодного бала.

У процесі навчання у вищих навчальних закладах відбувається зниження показників сили з 1 до 2 курсу з наступним підвищенням на 3 курсі й зниженням на 4 курсі.

Рівень розвитку м'язів тулуба значно нижчий, ніж плечового поясу. За результатами піднімання тулуба в сід за 1 хв студентки 1 і 2 курсів отримали в середньому 2 бали, 3 курсу – 3 бали. Дівчата 4 курсу в нормативні величини не вклалися.

У процесі навчання середньогрупові показники піднімання тулуба в сід за 1 хв найкращі у студенток 2 і 3 курсів. Результати тестування дівчат 4 курсу значно нижчі, ніж 1 курсу навчання.

Серед усіх фізичних якостей найкраще у студенток розвинена гнучкість. Середньогрупові результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у дівчат 3 і 4 курсів становлять 4 бали, а 1 курсу навчання – 5 балів. Індивідуальний аналіз результатів тестування свідчить, що всі дівчата вклалися в нормативні величини відповідно до програмових вимог. Загалом переважна кількість студенток виконують тест на 4 або 5 балів. Зміни показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи відносно стабільні впродовж усього навчання.

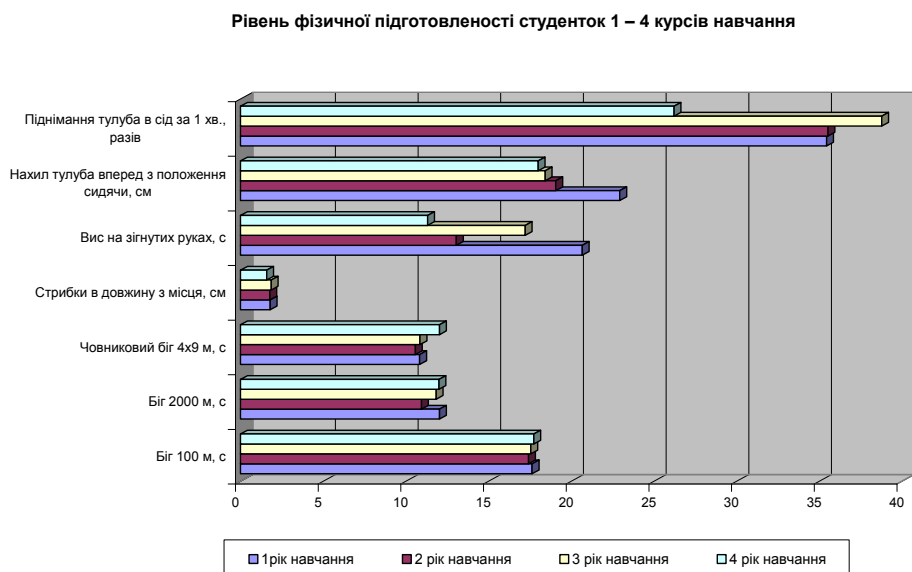


Рисунок 1 – Рівень фізичної підготовленості студенток 1 – 4 курсів навчання

Отримані дані свідчать про постійне зниження розвитку гнучкості дівчат протягом усіх років навчання. Особливо стрімке погіршення результатів відзначається з 1 до 2 курсів.

Використовуючи фремінгемську методику визначення добової рухової активності, ми отримали можливість зіставити ці показники між студентками 1–4 курсів навчання [5] (табл. 2, рис. 2).

Таблиця 2 – Показники добової рухової активності студенток 1 – 4 курсів навчання

Індикатори	Рік навчання											
	1			2			3			4		
	X	S	Sx	X	S	Sx	X	S	Sx	X	S	Sx
Базовий режим	8,12	0,11	0,02	8,07	0,27	0,06	7,35	0,72	0,07	8,3	0,28	0,07
Сидячий режим	5,92	0,94	0,21	4,48	1,04	0,23	4,71	1,13	0,12	8,28	0,94	0,23
Низький рівень	6,82	1,76	0,39	8,06	1,47	0,22	7,59	1,56	0,16	6,37	0,8	0,19
Середній рівень	2,67	1,09	0,24	2,96	1,31	0,29	2,16	1,23	0,13	1,04	0,44	0,11
Високий рівень	0,33	0,29	0,06	0,45	0,45	0,1	0,11	0,38	0,04	–	–	–
Добова рухова активність	32,93	2,09	0,47	34,75	1,54	0,34	29,76	2,71	0,28	29,44	0,53	0,13

Індекси добової рухової активності студенток 1–4 курсів навчання знаходяться в межах 29,44–34,75 балів. Водночас дівчата 1–2 курсів мають значно вищий рівень рухової активності порівняно з респондентками старших курсів. Різниця між студентками 2–3 курсів навчання у вищому закладі освіти становить 4,99%. Структура добової рухової активності студенток складається з базового режиму: 7,35–8,12 год; сидячого: 4,48–8,28; низького рівня: 6,37–8,06 год; середнього: 1,04–2,96 год і високого: 0,11–0,45 год. Необхідно зазначити, що студентки 4 курсу навчання взагалі не мають високого рівня добової рухової активності. Індекс добової рухової активності складає 66,18% від загального обсягу добової рухової активності, спеціально організована – 1,37%. Останні 32,45% добової рухової активності займають види діяльності, які пов'язані з пасивним відпочинком і культурним дозвіллям.

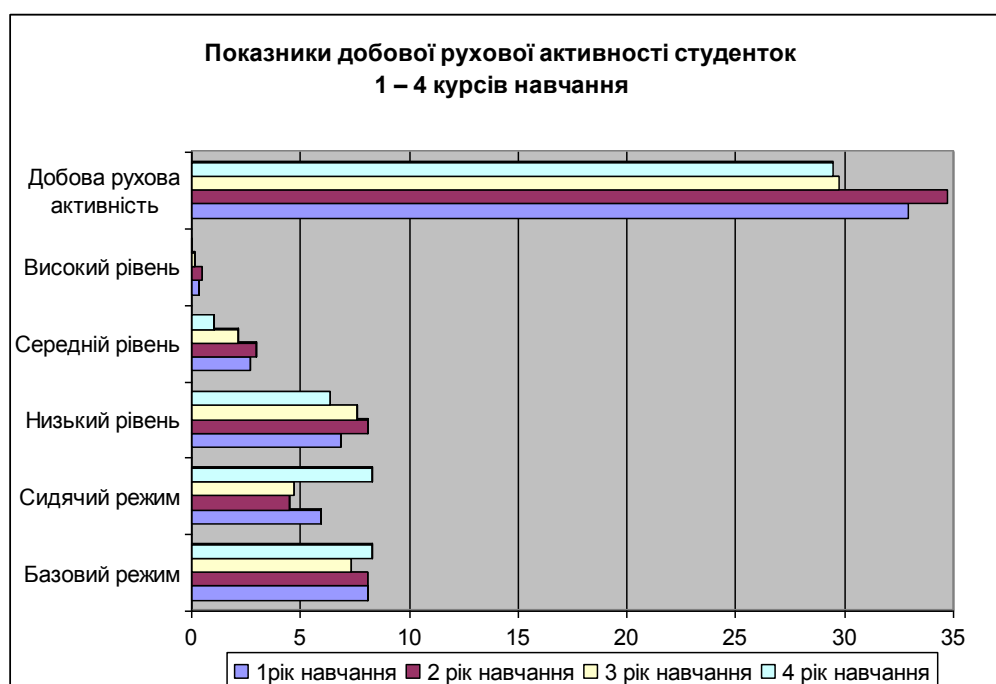


Рисунок 2 – Показники добової рухової активності студенток 1 – 4 курсів навчання

Наукові дослідження, проведені останнім часом у нашій країні та за кордоном, свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною підготовленістю, руховою активністю і здоров'ям [1, 3, 7, 8]. Установлено, що особи з високими потенційними показниками фізичної підготовленості володіють доброю стійкістю до широкого спектра несприятливих впливів – від гіпоксії і втрати крові до зрушень у кислотно–основному стані внутрішнього середовища. У той же час, зниження рухової активності (гіпокінезія) призводить до порушення злагодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів

Стосовно стану здоров'я студенток, які брали участь у дослідженні, середнього й нижче середнього рівнів фізичної підготовленості, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню високого функціонального стану організму.

Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані фізкультурні заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. А цей компонент рухової активності знаходиться в багатьох студенток тільки у вигляді обов'язкових занять фізичними вправами, якщо в цей день його немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

У процесі дослідження нами паралельно вивчались інтереси та мотивація студенток, що дало змогу виявити прагнення дівчат, недоліки в організації навчально–виховного процесу, сформувані певні заходи для поліпшення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Результати свідчать, що рівень інтересу студенток до фізичного виховання невисокий і знижується у процесі навчання.

Аналіз результатів анкетування показав, що на перше місце студентки ставлять мотив відвідування занять із фізичного виховання – прагнення зміцнити здоров'я (перше рангове місце протягом усіх років навчання).

Висновки. 1. У науковій літературі розроблені основні положення щодо визначення та нормування рухової активності студентів, яка є важливою складовою способу життя студентів і тісно пов'язана зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю.

2. Дослідження стану фізичної підготовленості студенток виявило його недостатній вихідний рівень на першому курсі, подальше незначне покращення на другому курсі і появу тенденції до зниження на старших курсах. Аналогічна динаміка спостерігається у визначенні рівня добової рухової активності студенток. Отримані результати свідчать про взаємозалежність досліджуваних показників.

3. Показники рівня фізичної підготовленості та рухової активності безпосередньо залежать від ставлення студенток до фізичного виховання і спорту, інтересу та мотивації до активних занять фізичними вправами.

Література

1. Adamczyk J., Boguszewski D., Ochal A. Znaczenie sprawności fizycznej w pracy fizjoterapeuty a leł posiom u studentów fizjoterapii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego / J. Adamczyk, D. Boguszewski, A. Ochal // Człowiek I zdrowie Nr. I (IV) 2010, С. 96 – 101.

2. Бекас О. О. Рівень фізичного стану молоді 12–24 років і його залежність від фізичної активності / О. О. Бекас // Фізіологічний журнал НАН України. – 2002. – № 2. – С.170.

3. Бондар Т. С. Організаційно–педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно–оздоровчих клубів: дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення» / Т. С. Бондар. – Харків, 2010. – 232 с.

4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид–во Рута, 2009. – 593 с.

5. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. – 198 с.

6. Круцевич Т. Ю. Основные направления совершенствования национальной системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезы V Междунар. науч. конгр. – 2001. – С. 350.

7. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автор. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення» / С.Ю. Ніколаєв; Волин. держ. ун–т ім. Лесі Українки. – Луцьк., 2004. – 20 с.

8. Пилипей Л. П. Теоретико–методичне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 2. – С. 56–60.