

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДВЯЛЬНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Опанасюк Федір, Скорий Остап, Москаленко Олександр

Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. У статті розглянуто вплив фізичних вправ та фізкультурно-оздоровчої діяльності на стан здоров'я студентів. Зроблений аналіз досліджень щодо виявлення причин, які заважають студентам активно займатись фізичними вправами, виявити найбільш популярні види рухової активності серед студентів, з'ясовано рівень їх фізичної активності та дані рекомендації по удосконаленню системи фізичного виховання у ВНЗ.

Summary. The paper highlights the effects of physical exercises, sports and health improvement activities on the state of health of students. The author analyzes recent investigations related to the reasons that prevent students from going in for active physical exercises. The author also specifies various types of motion activities which are the most popular with students, determines the level of their physical activity and gives recommendations aimed at improving the system of physical training education in higher educational establishments.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, стан здоров'я, фізична активність, оздоровча діяльність.

Key words: motion activities, physical training, state of health, physical activity, health improvement activities.

Постановка проблеми. Фізична активність – одна з необхідних умов життя, яка має не тільки біологічне, але й соціальне значення. Вона розглядається як природно-біологічна потреба живого організму на всіх етапах життя. Функція руху є основним стимулятором процесів росту, розвитку і формування організму.

Удосконалення людини за допомогою занять фізичною культурою, спортом – найважливіша умова прогресивного розвитку її розумових та фізичних здібностей.

Багатовіковий досвід застосування рухів з різноманітними цілями дозволив виявити ефект зворотньої дії – тривало виконуючи певні трудові рухи, людина сама зазнавала відповідних змін, до того ж, ці зміни мали характер точного пристосування до конкретного виду діяльності людини підвищуючи її фізичні можливості.

У міру усвідомленості явища «зворотньої дії», що отримало назву «тренуваності» виділяються спеціальні рухи (фізичні вправи), які застосовуються з метою спрямованого впливу на розвиток фізичних здібностей та підготовку людини до різних видів діяльності.

Особисті рухові характеристики людини можуть змінюватись під впливом фізичних навантажень, що формуються в процесі активних, педагогічно правильно організованих занять фізичними вправами. Спорт та фізичні вправи сприяють формуванню популяції людей, більш стійких до негативного впливу цивілізації – малорухомого способу життя, погіршення екології, стресів тощо.

В процесі еволюції на землі вижили, в основному, ті популяції, у яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилась більш високою.

Фізична активність людини в кінцевому рахунку, спрямована на зміну стану її організму, на набуття рівня фізичних якостей та здібностей який не може бути досягнутий ніяким іншим шляхом, крім тренувань.

Кожен рух, кожна м'язова активність – це не тільки витрата енергії, але й накопичення. Під час виконання будь-якої вправи дихання людини стає частішим, енергійніше б'ється серце, інтенсивніше тече по судинах кров, організм людини більш повною мірою насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але вже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожний наступний момент ще більшу витрату енергії.

В медичній та спортивно-методичній літературі часто говориться про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. В цілому це вірно. Але в багатьох випадках фізична праця не справляє оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренуючий ефект. Такою системою є фізичне виховання.

Для усвідомлення значення фізичної культури в житті людини необхідні наукові знання про фізичну культуру та спорт, їх значення для життєдіяльності людини, знання про вплив фізичних вправ на організм та засоби фізичної культури, які необхідні для підтримання високого рівня працездатності та належного стану свого здоров'я. Важливу роль в цьому відіграє сучасна наука.

Отримані результати дослідження. Для вивчення шляхів покращення фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів і залучення їх до самостійного удосконалення, у ЖНАЕУ було проведено анкетування, в якому взяло участь 536 студентів (309 жінок і 227 чоловіків) I-IV курсів віком від 18 до 24 років, з яких до початку навчання 71,4% проживали в сільській місцевості, а 28,6% - в місті. Основним завданням дослідження було виявлення причин, які заважають студентам активно займатися фізичними вправами і спортом в процесі навчальних і самостійних занять, а також виявлення найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді.

Виявилось, що найбільш важливими причинами, які заважають займатися є відсутність бажання, нестача часу, соромливість, захворювання, низький рівень теоретичної і методичної підготовки, відсутність матеріальної бази за місцем проживання тощо (табл.1).

Причини, що заважають студентам самостійно
підвищувати рівень фізичної підготовленості (в %)

Причини	Чоловіки	Жінки
Відсутність бажання	27,5	38,3
Нестача часу	19,3	18,9
Соромливість	16,2	23,6
Захворювання	14,4	17,1
Рівень методичної підготовки	22,8	26,9
Відсутність бази	9,5	12,7
Відсутність душі	33,7	42,8

Найбільш популярними видами фізичної культури і спорту серед студентської молоді є аеробіка, спортивні ігри, атлетична гімнастика, плавання, легка атлетика, єдиноборства (табл.2).

Таблиця 2

Найбільш популярні види фізичної культури
і спорту серед студентської молоді (в %)

Види спорту	Чоловіки	Жінки
Аеробіка	4,7	37,8
Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс)	27,5	18,4
Атлетична гімнастика	16,8	6,2
Плавання	15,6	13,4
Легка атлетика	7,3	5,8
Єдиноборства	9,7	5,2
Інші види	18,4	13,4

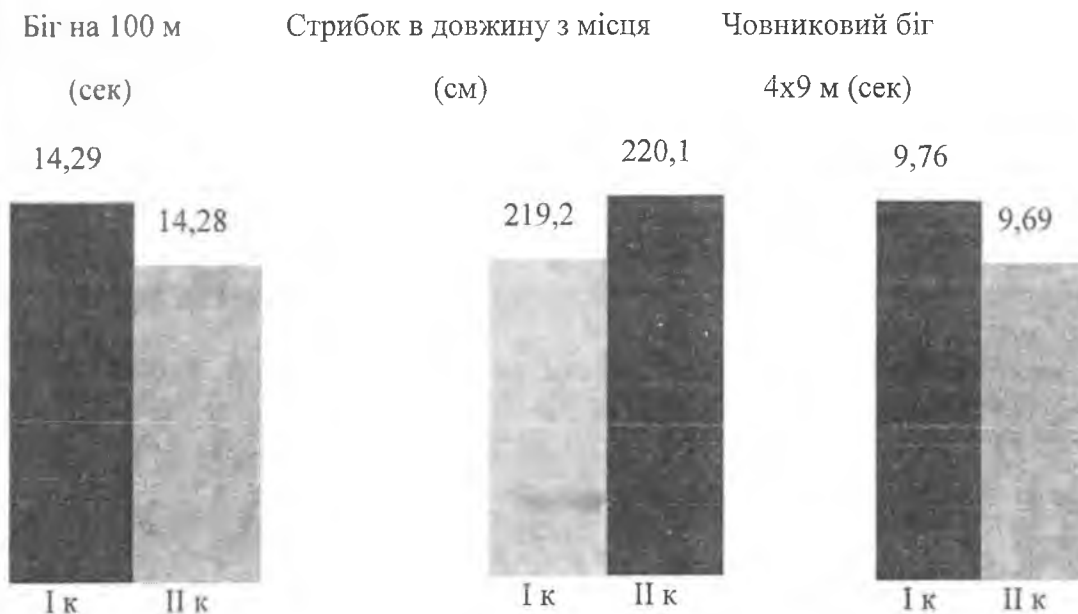
Для вирішення проблеми фізичного виховання необхідно виходити з того, що студенти самостійно повинні обирати вид фізкультурно-спортивних занять для розвитку і удосконалення фізичних, так і духовних якостей, що відповідають їхнім нахилам, інтересам та вимогам майбутньої професійної діяльності. В навчальному закладі треба надати їм можливість самостійно займатися фізичними вправами і видами спорту за вибором.

Аналіз останніх досліджень дає підстави стверджувати, що дійсний рівень рухової активності і фізичної підготовленості студентів не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності, збереження здоров'я та професійної підготовки. Про це свідчать показники фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ (чоловіки I та II курси) у деяких видах фізичної активності: біг на 100м, стрибки у довжину з місця, човниковий біг 4х9м, підтягування на перекладині, піднімання в сід із положення сидячи за 1 хв. (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості студентів

I, II курсу ЖНАЕУ (чоловіки)



Підтягування на перекладині

(разів)



Піднімання тулуба в сід з положення

сидячи за 1 хв. (сек)



Результати досліджень серед студентів ЖНАЕУ та порівняння їх з показниками досліджень інших авторів показали, що стан фізичної підготовленості студентів інших ВНЗ має несуттєві розбіжності.

Дефіцит дозованої рухової активності негативно впливає на стан здоров'я студентів, знижує їх працездатність, що в цілому відображається на якості навчання. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне виховання необхідно розглядати як велику і складну систему, що включає значну кількість компонентів, вимагає певної впорядкованості і раціонального керування, виходячи з мети та завдання фізичного виховання.

Систему фізичного виховання студентів необхідно удосконалювати у напрямку розвитку науково-методичного, програмного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства.

Для комплексного вирішення завдань фізичного виховання студентів необхідно провести ряд заходів:

- приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства;
- розширити й урізноманітнити форми проведення навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання;
- суттєво покращити спортивно-матеріальну базу ВНЗ.

Покращення та активізація навчального процесу з фізичного виховання потребує створення сучасної методичної системи, здатної розширити закономірності навчальної діяльності.

Подальші дослідження повинні бути направлені на дослідження динаміки фізичної підготовленості студентів, вплив фізичної активності на зміни стану здоров'я та розробки оптимального фізичного навантаження.

Література:

1. Виленский М.Я., Русанов В.П. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособностью студентов.// Теор. и практ. физич. культ., 1977. – №6. – С. 44– 77.
2. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч. – метод. посіб. – Житомир: Видавництво «Державний агроєкологічний університет», 2006. – С. 246–249.
3. Грибан Г.П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк - К.: Аграрна освіта, 2005. - 114 с.
4. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г.П. Грибан - Житомир: Вид-во Рута, 2012 -514 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І.Присяжнюк . – К.: Центр навчальної літератури, 2008. –504 с.