

## РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВУ ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ

В статті розкрито роль рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Встановлено, що основною причиною великої кількості захворювань є низький рівень рухової активності студентської молоді. Намічені шляхи активізації рухової активності студентів засобами фізичного виховання. Представлено аналіз і класифікацію захворювань протягом навчання студентів у вищому навчальному закладі.

**Ключові слова:** рухова активність, спеціальна медична група, спеціальне навчальне відділення, здоров'я, захворювання, система, розвиток.

*Опанасюк Ф.Г., Красное В.П. Значение двигательной активности студентов у повышении эффективности учебного процесса в специальном учебном отделении. В статье раскрыто роль двигательной активности студентов*

спеціального учебного відділення. Установлено, що головною причиною більшого количества захворювань являється низкий рівень двигательної активності студентської молоді. Намечені шляхи активізації двигательної активності студентів засобами фізичного виховання. Представлен аналіз і класифікація захворювань во время навчання студентів в вищому навчальному закладі.

**Ключеві слова:** двигательна активність, спеціальна медична група, спеціальне навчальне відділення, здоров'я, захворювання, система, розвиток.

**Oranasiyk F.G., Krasnov V.P. The role of motor activity of students in improving the efficiency of educational process in special educational department.** The article reveals the role of motor activity of students of special education department. It is established that the main reason for the large number of diseases is the low level of motive activity of students. The purpose of the study is to examine the state of motor activity of students of special medical group and its impact on the efficiency of the educational process in physical education. It is proven that physical activity increases work efficiency, improves health, ensures comprehensive harmonious development, functioning of cardiovascular, respiratory, hormonal and other systems of the body, activates the neuromuscular system and mechanisms of transmission of reflexes from the muscles to the internal organs. The main task of motor activity in the special education department consists in elimination of residual effects after disease, elimination of functional deviations and shortcomings of physical development, enhancing physical fitness and providing the students with the necessary skills and abilities to maintain a healthy lifestyle. The system of physical education in universities of Ukraine cannot fully overcome the deficit of motor activity of students, ensure effective restoration, conservation and strengthening of health of students. The ways of activation of motor activity of students by means of physical education are determined. It is revealed that the students of special education department take for classes in physical education, participation in sporting and physical recreational activities, self-exercise and morning hygienic gymnastics classes in physical education 2.84 % of the total time on average. An analysis and classification of diseases during learning of students in higher education establishment is presented.

**Key words:** motor activity, special medical group, special educational department, health, sickness, system, development.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Сучасна система фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи має бути глибоко оздоровчою за сутністю, змістом і характером фізичних навантажень. Головне місце у цьому процесі має займати рухова активність. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Основне завдання рухової активності у спеціальному навчальному відділенні – ліквідація залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, покращання рівня фізичної підготовленості та придбання студентами необхідних навичок та умінь підтримання здорового способу життя. Тому, є очевидним, що однією із необхідних умов покращання стану здоров'я, підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів з захворюваннями та низьким фізичним станом є удосконалення їх рухової активності, зокрема фізичної.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розробка технологій збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення потребує вивчення наслідків їхньої недостатньої рухової активності, причин, що викликають такий стан. Важливу роль у залученні студентів до активних занять фізичними вправами відіграють спортивні традиції сім'ї, школи, ВНЗ, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання викладачами [3, 6]. Обмеження рухової активності студентів, знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань [4, 6]. Систематичні заняття фізичними вправами, оздоровчою і лікувальною фізичною культурою піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [5].

Рухова активність має бути складовою частиною способу життя і поведінки студентів, котра залежить також від соціально-економічних і культурних чинників суспільства, організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до активних занять фізичними вправами, доступності спортивних споруд і місць відпочинку тощо [6, 13].

Під руховою активністю людини розглядається будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, в результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну речовин [8, 12]. Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їх організму в ній залежать також від віку, статі, типу конституції, морфо-функціональних можливостей, типу нервової системи, спадковості, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання тощо [3, 9]. При цьому рухова активність обумовлюється трьома чинниками – біологічними, соціальними та особистісними [6].

Слід також відзначити, що серед першокурсників спеціального навчального відділення, особливо дівчата, відрізняються низьким станом фізичної підготовленості, мають недостатній рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухилення від занять з фізичного виховання як у школі, так і у сім'ї. Окрім особистого ставлення самих студентів до власного здоров'я, на нього впливають щеї умови місця їх попереднього проживання [5].

Для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах дії нового закону України «Про вищу освіту», виникає гостра проблема у пошуку інноваційних оптимальних та ефективних технологій фізичного виховання і оздоровлення студентської молоді [7, 10, 11]. Слід також зазначити, що методика фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям відрізняється від методики занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю [3]. Розв'язати проблему покращання фізичного стану студентів спеціального навчального відділення лише суто медичними засобами неможливо – потрібні засоби педагогічні.

Аналіз літературних джерел показує, що система фізичного виховання у спеціальних медичних групах не спроможна подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення їх організму, збереження та зміцнення стану здоров'я тощо. Навчальні заняття з фізичного виховання мають закласти основи фізкультурно-оздоровчої компетентності забезпечити навиками і уміннями дотримання здорового способу життя.

**Мета та завдання дослідження** полягає у вивченні стану рухової активності студентів спеціальної медичної групи та її впливу на ефективність навчального процесу з фізичного виховання. Завдання дослідження були спрямовані на вивчення захворюваності студентів та шляхів удосконалення якості проведення навчальних занять у спеціальному навчальному відділенні з метою підвищення рівня рухової активності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вирішення проблеми покращання навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення знайшло відображення у фундаментальних наукових дослідженнях Г.Л. Апанасенка, В.Л. Волкова, М.С. Гончаренко, Г.П. Грибана, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.Т. Кузнецової, А.В. Магльованого, С.І. Присяжнюка, Л.П. Сущенко та інших. Відсутність єдиних критеріїв щодо до встановлення лікарями медичної групи призводить до того, що відсоток студентів із відхиленням у стані здоров'я в різних навчальних закладах неоднаковий.

Окрім того вивчення тижневого бюджету часу студентів показало, що студенти спеціального навчального відділення мають найнижчу рухову активність (табл. 1).

Таблиця 1

Тижневі затрати часу студентами на фізичну активність  
(n = 389, в %)

Види занять	Навчальні відділення		
	спеціальне	основне	Спортивне
Навчальні	1,20	1,20	–
Позанавчальні	0,62	1,14	4,64
Ранкова гімнастика	0,81	0,97	1,43
Спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи	0,21	0,68	1,37
<b>Всього</b>	<b>2,84</b>	<b>3,99</b>	<b>7,44</b>

На заняття з фізичного виховання, участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гігієнічну гімнастику тощо студентами спеціального навчального відділення відводиться в середньому 2,84 % загальних витрат часу. Зменшення навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» суттєво знизило рівень рухової активності студентів ВНЗ. Опитування студентів різних навчальних відділень показало суттєву різницю в задоволеності студентів рівнем своєї рухової активності, зокрема, 23,9 % чоловіків спеціального навчального відділення задоволені своєю руховою активністю, в основному навчальному відділенні таких студентів 36,7 %, а у спортивному – 63,4 %. Суттєво нижчі показники отримані у студенток: у спеціальному – 13,7 %, основному – 25,5 % і спортивному – 42,1 % відповідно. У всіх навчальних відділеннях є студенти, які не задоволені рівнем своєї рухової активності, що, як правило, підтверджується низьким рівнем їх фізичної підготовленості.

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я та розвитку цілої низки захворювань. Захворювання суттєво відображаються на зниженні рухової активності студентів та повній її втраті. Помітне зниження долі рухової активності в режимі життєдіяльності студентів створило цілу систему протиріч між значним інтелектуальним і недостатнім фізичним навантаженням. Нині існує висока залежність фізичного здоров'я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів. Недостатня рухова активність призводить до порушення в роботі м'язового апарату, внутрішніх органів, змін структури скелетних м'язів і міокарда та порушенню функціонування всіх систем організму. При низькій руховій активності у студентів з'являється апатія, відсутність уваги і зосередженості, порушується сон, знижується м'язова сила та координація [3].

Важливою причиною низької рухової активності значної частини студентської молоді є захворювання, вади опорно-рухового апарату, хронічні хвороби. За даними наших досліджень, у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, найчастіше зустрічаються хвороби: крові, кровотворних органів та системи кровообігу; опорно-рухового апарату, сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи і органів слуху тощо (табл. 2).

Таблиця 2

Структура захворюваності студентів спеціального навчального відділення (n = 389, в %)

Класи захворювань	Стать	Рік навчання	
		I	II
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	чол.	37,3	38,6
	жін.	31,6	33,8
Опорно-рухового апарату	чол.	8,3	11,6
	жін.	13,7	12,2
Сечостатевої і ендокринної систем	чол.	13,4	14,1

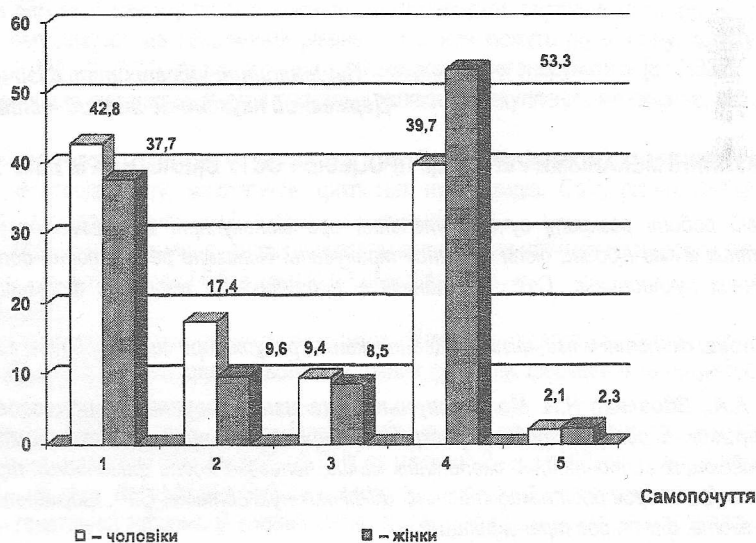


	жін.	10,3	11,4
Зору	чол.	5,2	4,7
	жін.	7,4	8,6
Шлунково-кишкового тракту	чол.	3,1	2,2
	жін.	2,7	3,9
Дихальної системи та органів дихання	чол.	2,8	3,1
	жін.	4,0	4,5
Нервової системи і органів чуття	чол.	3,5	0,6
	жін.	4,8	4,1
Інші	чол.	18,9	21,7
	жін.	19,8	23,7

Тому під час проведення навчальних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами, які мають діагноз таких захворювань необхідно враховувати обсяг та інтенсивність навантаження (кількість фізичних вправ у комплексі, тривалість виконання вправ, тривалість інтервалів відпочинку між вправами і серіями, види і характер відпочинку, інтенсивність виконання вправ, характер м'язового навантаження, тощо).

Якість навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні та рівень рухової активності також залежить від самопочуття, яке отримують студенти під час проведення навчальних занять. Опитування студентів показало, що викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень, не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я, що, в свою чергу, викликає негативні почуття у значній кількості студентів спеціальних медичних груп, а саме: втоми, млявості, роздратованості, поганий настрій, пригніченість тощо (рис. 1).

%



**Умовні позначення:**

- 1 – хороший настрій і емоційне задоволення;
- 2 – задоволення від психологічного клімату на занятті;
- 3 – задоволення від лону природи та спілкування з викладачем;
- 4 – втома і роздратованість;
- 5 – пригніченість.

Рис. 1. Вплив навчальних занять з фізичного виховання на стан самопочуття студентів спеціального навчального відділення

Негативне самопочуття студентів після навчальних занять викликано низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості, які залежать від рівня рухової активності студентів, а також відсутністю індивідуально-диференційованого підходу до кожної особистості, значною кількістю різноматніх відхилень у стані здоров'я тощо.

**Висновки.** Достатній рівень рухової активності студентів спеціальної медичної групи суттєво покращує навчальний процес з фізичного виховання, який проявляється у моторній щільності занять, кращій дисциплінованості і організованості студентів, якості виконання поставлених завдань і мотивації студентів до виконання фізичних вправ.

Перспективи досліджень спрямовані на розробку освітніх технологій спрямованих на підвищення рухової активності студентів.

### Література

1. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25 – 28.
2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130 – 132.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
4. Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. – 332 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк – К. : Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізич. вихов. різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 8–20.
7. Тимошенко О.В., Грибан Г.П., Краснов В.П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. І. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 180–182.
8. Bouchard C., Shephard R.J. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts // C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). Physical activity, fitness, and health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.
9. Franclin B. A. Losing Weight Through Exercise / B. A. Franklin, M. Rubenfire // Amer. J. Med, 2010. – Vol. 244.
10. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research, No.1. (4) January – June, 2014. – Volume II. – «Columbia Press». – New York, 2014. – P. 286 – 291.
11. Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic «Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Applied Science» (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. «Melbourne IADCES Press». – Melbourne, 2014. – P. 657 – 660.
12. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston // C. E. Merrill Books, 2009. – 238 p.
13. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.