

УДК 378.147: 796.011

Іванюк Іванна, ст. 4 курсу факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Сотник Ж. Г. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація:** У статті досліджено проблему підвищення працездатності студентської молоді у процесі навчальної діяльності. Визначено вплив систематичних занять різними формами фізичної активності на зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Встановлено, що фізична активність з використанням цінностей фізичної культури є дієвим фактором зміцнення здоров'я.*

***Ключові слова:** активність, цінності, культура, здоров'я, студенти, працездатність.*

***Аннотация:** В статье исследована проблема повышения работоспособности студенческой молодежи в процессе учебной деятельности. Определено влияние систематических занятий разными формами физической активности на укрепление здоровья и повышение работоспособности студенческой молодежи. Обосновано, что физическая активность совместно с использованием ценностей физической культуры служит активным фактором в укреплении здоровья.*

***Ключевые слова:** активность, ценности, культура, здоровье, студенты, работоспособность.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of students workability increasing at the education process. It is determined the influence of systematic exercises of different forms of physical activities to the health strengthening and increasing of students workability during the studies process of physical education. It is established that physical activity with using of physical culture values is an effectual factor of health strengthenin.*

***Keywords:** activity, values, culture, health, workability, students.*

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді, залишається однією з найбільш актуальних для держави [1, 2, 3]. Особливого значення проблема здоров'я студентської молоді набуває у сучасному суспільстві, коли до людини висувуються підвищені вимоги у зв'язку з прискоренням загального темпу життя, дії наслідків соціально-

економічних й екологічних катастроф, постійним інформаційним та психоемоційним навантаженням. Сучасна людина упродовж свого життя постійно зустрічається з різними стресогенними факторами, знаходиться під їх впливом та сплачує значну «ціну» за існування у таких умовах.

Загальноновизнаним є знання про те, що найбільш уразливими для організму людини на соматичному та психічному рівнях є дії негативних чинників [4]. Студентська молодь, безсумнівно, належить до таких «груп ризику», де фізичні, психологічні перевантаження та вимоги, що зазнає людина у сучасному житті, є найбільш різноманітними, і визначаються наявністю додаткових стресогенних факторів, таких як вступ у нові міжособистісні стосунки, набуття нових соціальних ролей, необхідність соціальної адаптації, особистісного та професійного самовизначення тощо.

Проблема фізичної активності як фактору зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді розглядалася багатьма вченими. Оздоровчо-рекреаційна спрямованість системи фізичного виховання як основа здорового способу життя населення розкрита М. В. Дугчаком та В. М. Платоновим. Поряд із відмовою від шкідливих звичок, раціональним харчуванням, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і запорукою збільшення тривалості життя.

Аналіз останніх досліджень результативності традиційних підходів до збереження здоров'я молоді показує їх декларативний характер, який не торкається засобів організації і здійснення навчально-виховної діяльності (М. М. Булатова, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, С. В. Трачук). Тому принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи фізичного виховання студентів та відхід від твердо вкорінених стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу, які не дозволяють досягти поставленої мети – зміцнення і збереження здоров'я молоді, та не відповідають потребам сучасного суспільства.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів (Ю. П. Ядвіга). Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку.

В дослідженнях багатьох авторів відзначається незадовільний стан здоров'я студентської та шкільної молоді (Т. В. Івчатова, І. І. Виноградова, Є. А. Захаріна, С. М. Канішевський, О. А. Мартинюк). Близько 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70 % дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %.

Дослідження різних аспектів працездатності студентів у процесі навчальної діяльності присвячені роботи М. Я. Віленського, Р. З. Гайнугдінова, І. Х. Д'яченко, І. В. Євтушок, Л. Д. Кузьміної, І. Б. Кравцової, Г. І. Мизан, Е. І. Рябцевої, Е. І. Снастіна та ін. Ці автори досліджували динаміку фізичної і розумової працездатності студентів упродовж навчального року, семестру, тижня, дня в залежності від специфіки й особливостей навчання у вищих навчальних закладах, а також розумову працездатність студентів з урахуванням обсягу і характеру викладання навчальних дисциплін. При оцінці динаміки працездатності студентів упродовж навчального дня спостерігалось зниження її до кінця навчальних занять. Разом з тим, окремі автори вказують на відсутність досить виражених ознак зниження працездатності до кінця шестигодинних аудиторних навчальних занять і навіть відзначають підвищення деяких характеристик працездатності.

Метою нашої статті є дослідження фізичної активності як фактору зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді.

Для цього необхідно виконати такі завдання: здійснити аналіз спеціальної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо ролі та місця рухової активності в структурі чинників, що визначають здоровий спосіб життя студентської молоді; дослідити соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді та визначити роль рухової активності у формуванні здорового способу життя студентів; виявити фактори, що сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності студентської молоді.

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріпленій у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів.

У ході навчального процесу студенти потрапляють в умови недостатнього рухового режиму, довгий час знаходяться в навчальних аудиторіях сидячи за столом та працюючи з комп'ютером. Внаслідок цього в них відбуваються порушення процесу кровообігу та постави, що призводить до виникнення різноманітних захворювань та зниження працездатності. Для попередження та подолання цих небажаних наслідків велика роль відводиться фізичним вправам і особливо тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму.

Переважає більшість авторів на основі медичних досліджень та педагогічних спостережень роблять такі висновки: шлях до зміцнення здоров'я студентів лежить через систематичні та регулярні заняття фізичними вправами в умовах вищих навчальних закладів упродовж всіх років навчання. Здоров'я та навчання студентів взаємозалежні та

взаємообумовлені і залежать від багатьох факторів – як природних, так і соціально обумовлених. Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) визначені орієнтовні співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини, а саме: генетичні чинники – 20 % ; стан навколишнього середовища – 20 %; медичне забезпечення – 8 % ; умови та спосіб життя людей – 52 %. Умови та спосіб життя з використанням різноманітних елементів, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного є запорукою зміцнення здоров'я та підвищення працездатності молоді.

Для успішної адаптації студентів до умов вищого навчального закладу, збереження і зміцнення їхнього здоров'я під час навчання, необхідно створити умови та привити їм цінності фізичної культури. Від стану здоров'я студентів залежить успішність їхньої навчальної та виробничої діяльності. Водночас тенденція до зростання втрат резервних можливостей організму студента протидіяти зовнішнім та внутрішнім негативним факторам а також наявність широкого переліку негативних діагнозів, ведуть до суттєвого зниження ефективності навчання і подальшої професійної діяльності молоді.

Отже вивчення стану здоров'я і динаміки фізичної та розумової працездатності студентів в процесі організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах є актуальним і потребує ретельного дослідження. Дієвим засобом, що сприяє вирішенню цієї проблеми є фізична активність студентів та прилучення їх до цінностей фізичної культури. Незважаючи на велику кількість досліджень працездатності студентів поняття «працездатність» на думку Н. В. Ауліка, І. А. Журіна та Н. Н. Яковлева [5, с. 4] сьогодні немає конкретного визначення.

Так, під працездатністю вчені розуміють здатність систем організму виявити максимум своїх можливостей при виконанні визначеної діяльності, як можливості людини виконувати конкретну роботу в заданих тимчасових лімітах і параметрах якості. Р. М. Баєвський трактує працездатністю як визначений обсяг м'язового чи розумового функціонування організму [6]. Тому у ході дослідження нами були визначено кілька напрямів вивчення працездатності студентів: за характером виконуваної роботи і суб'єктивною оцінкою фізичного стану (наявність і ступінь стомлення).

Нами була визначено самооцінку стану здоров'я студентів I–IV курсів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, з'ясовано параметри фізичних навантажень, які сприяють підвищенню працездатності студентської молоді. В дослідженні було використано такі методи: аналіз наукової літератури з дослідження різних аспектів працездатності студентів у процесі навчальної діяльності, анкетування, експеримент.

Для з'ясування стану здоров'я студентів I–IV курсів нами було проведено анкетне опитування самооцінки власного здоров'я студентів різних курсів. Студентам необхідно було дати самооцінку власного здоров'я і відповіді на таке запитання: «Як Ви оцінюєте стан власного здоров'я: ідеальний, добрий, посередній, задовільний, незадовільний». Як свідчать дані опитування, самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова. Так, на I і II курсах ідеальним вважають своє здоров'я, відповідно, 31,3 % і 18,6 % студентів, а незадовільним – 1,8 % і 0,8 % студентів. На III і IV курсах ідеальним вважають свій стан здоров'я, відповідно, 15,9 % і 12,1 % студентів, а незадовільним – 7,5 % і 3,3 % студентів. Це засвідчує те, що студенти перших курсів, відвідуючи обов'язкові заняття з фізичного виховання, сприяють стабілізації стану свого здоров'я, привчаються до систематичної рухової діяльності та прилучаються до цінностей фізичної культури.

Студенти старший курсів відвідують заняття з фізичного виховання як факультативні у вільні від навчання години, або самостійно займаються фізичними вправами, що знижує самооцінку ними свого здоров'я.

Наведена статистика самооцінки студентами стану свого здоров'я засвідчує необхідності впровадження у навчальний процес вищих навчальних закладів систематичних і регулярних занять фізичними вправами впродовж всіх років навчання молоді. Фізична активність з використанням цінностей фізичної культури це найбільш дієвий шлях до зміцнення здоров'я та всебічного розвитку особистості. Виходячи з результатів аналізу проведених досліджень різними авторами ми встановили, що найбільш об'єктивним показником удосконалення навчальної діяльності у вищих навчальних закладах є динаміка працездатності студентів.

Встановлення динаміки працездатності студентів впродовж навчального дня та навчального року створює передумови оптимізації навчального процесу у вищих навчальних закладах. Складність формування такого підходу визначається тим, що в розпорядженні дослідників немає досить інформативних методик визначення працездатності студента в навчальному процесі. Це обумовлено характером навчального процесу, у якому організм студента не функціонує на межі своїх можливостей і тому складно визначити які фактори в конкретному випадку призведуть до підвищення чи зниження його працездатності. Ось чому важливо з'ясувати на належному науковому рівні закономірності впливу фізичних навантажень на розумову працездатність студентів.

За своїм характером, навчання студентів – це розумова праця, яка пов'язана з накопиченням знань, оволодінням інформацією, здобуттям необхідних умінь і навичок майбутньої професійної діяльності. У таких ситуаціях виникає проблема взаємовідношення рухової та психофізичної активності студентів, що означає нормативність співвідношення розумової і фізичної праці. Проблема забезпечення такого рівня розумової і фізичної

працездатності тісно пов'язана з проблемою стомлення. Ці взаємовідносини між працездатністю і стомленням дозволяють визначити організаційно-методичні основи раціональної організації навчального процесу у вищих навчальних закладах [7].

Для дослідження проблеми нами використовувалися методи оцінювання, самоконтролю і відновлення розумової і фізичної працездатності під час навчальних занять з фізичного виховання.

Фізична і розумова працездатність є важливим інтегративним показником, який може бути використаний студентом для оцінювання і самоконтролю стану інтелектуально-емоційної сфери без залучення спеціального обладнання. Якщо виконання навчальних завдань супроводжується збільшенням кількості помилок (послаблення уваги), утрудненням зосередження на завданні (зниження концентрації уваги), в'ялістю, апатією, втратою інтересу до навчання, – це тривожні сигнали, які поряд із вегетативними змінами (прискорення чи зрідження пульсу, посилене потовиділення тощо), головними болями є свідченням стомлення або перевтоми і загалом – погіршення здоров'я.

У експериментальному дослідженні нами було з'ясовано, що фізична активність у вигляді ранкової гімнастики та виконання різноманітних фізичних вправ впродовж 25–30 хв. з навантаженням малої інтенсивності (частота серцевих скорочень 110–130 уд/хв.) та моторною щільністю 40–50 % помірно підвищують розумову працездатність студентів у наступні шість годин навчальної праці. Фізичне навантаження середньої інтенсивності (частота серцевих скорочень 130–160 уд/хв.) з моторною щільністю 50–60 % викликає найбільший підйом рівня розумової працездатності студентів та зберігається до кінця навчального дня. Фізичні навантаження малої і середньої інтенсивності доцільно розглядати як засіб скорочення періоду відпрацювання, стимулювання та подовження періоду високої працездатності. Під час дослідження нами було з'ясовано, що різке скорочення рухової активності в період екзаменів викликає в студентів несприятливі зрушення функціонального стану до кінця сесії.

Водночас запропонована нами систематична рухова діяльність в усіх випадках викликала покращення функціональних можливостей нервового апарату, причому у студентів, які займалися активно фізичною культурою позитивні результати були вищі, ніж у інших групах. Так, у студентів, які продовжували заняття фізичними вправами в період екзаменаційної сесії, оцінок «добре» та «відмінно» було набагато більше, ніж у тих студентів, що фізичними вправами не займалися.

Таким чином можна зробити висновок, що фізична активність є дієвим фактором зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді, сприяє удосконаленню їх фізіологічних та психологічних механізмів адаптації, представляє собою сферу широких соціальних контактів між

студентами, сприяє обміну інформацією, дозволяє їм швидко подолати адаптаційний бар'єр.

Для цього заняття з фізичного виховання необхідно планувати в обсязі не менше 4 годин на тиждень, протягом всього терміну навчання у вищому навчальному закладі. Такі регулярні заняття фізичною культурою допомагають студентам своєчасно переключити нервову систему з одного виду діяльності на іншу. Теоретичні знання і результати дослідження засвідчують, що цілеспрямоване фізичне тренування є ефективним засобом зняття розумової напруженості, підвищення розумової працездатності та збереження здоров'я в складних умовах студентського життя. Тому у навчально-виховному процесі з фізичного виховання вищих навчальних закладів найбільш доцільним є реалізація комплексу організаційно-педагогічних прийомів прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури, що включає фізичну активність, самоконтроль і відновлення працездатності, корекцію функціонального стану студентів, поліпшення стану психічного здоров'я і зменшення нервового напруження, підвищення їх стійкості до негативних впливів на здоров'я в стресових ситуаціях, планування вільного часу та організацію здорової життєдіяльності.

1. Конституція України. – К. : Генеза, 1997. – 36 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті. Освіта України. – К., 2002. – 14 с.
3. Основи законодавства України про охорону здоров'я. – К., 1992. – 188 с.
4. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / А. Н. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
5. Журин И. А. Профессионально значимый уровень развития общей выносливости студентов и подготовка спортсменов в вузе: [тезисы докладов научно-практической конференции] / И. А. Журин. – Минск, 1991. – С. 45–47.
6. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 186 с.
7. Яковлев Н. Н. Биохимические основы утомления и его значение в спортивной практике / Н. Н. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 7. – С. 19–21.