

Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання

Ядвіга Ю.П., Коробейников Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Східноєвропейський університет економіки і менеджменту

Анотація:

Стаття присвячується руховій активності студентської молоді і розглядається як невід'ємна частина життєдіяльності. Її структура багатогранна і індивідуалізована для кожної окремої людини. Результати наших досліджень свідчать про те, що велика частина студентської молоді веде малорухливий спосіб життя, що впливає на психоемоційний і соматичний стан студентів в результаті низької або помірної фізичної підготовленості. Показано напрямки стимулювання мотивації студентів до систематичних занять аеробними вправами.

Ядвіга Ю.П., Коробейников Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Влияние двигательной активности на психозоматическое состояние студентов вуза экономических специальностей в современных условиях обучения. Статья посвящается двигательной активности студенческой молодежи и рассматривается как неотъемлемая часть жизнедеятельности. Ее структура многогранна и индивидуализированная для каждого отдельного человека. Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что большая часть студенческой молодежи ведет малоподвижный образ жизни, что влияет на психозоматическое и соматическое состояние студентов в результате низкой или умеренной физической подготовленности.

Yadвига Yu.P., Korobeinikov G.V., Petrov G.S., Koval' S.B., Dudnik O.K. Influence of motive activity on the psychological emotional consisting of students of institute of higher of economic specialties of modern terms of teaching. Motive activity of student young people is presented. Motive activity is examined as inalienable part of vital functions. Its structure is many-sided and individualized for separate everybody. Greater part of student young people conducts the not mobile way of life. It influences on the psychological, emotional and somatic state of students as a result of low or moderate physical preparedness. Directions of stimulation motivation of students are rotated to systematic employments by aerobic exercises.

Ключові слова:

рух, активність, студент, навчання.

движение, активность, студент, обучение.

motion, activity, student, teaching.

Вступ.

Незадовільний стан здоров'я, зниження працездатності, низька рухова активність, збільшення захворюваності на серцево-судинні хвороби, погіршення якості життя населення України стає серйозною медичною і соціальною проблемою. Зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості і рухової активності - важливі умови забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особи, збереження працездатності в учбовому процесі студентської молоді. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку із змінами в сучасному суспільстві і пов'язані з ними інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини. Аналіз літературних даних і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма фізкультурних занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні і виявляється у «фіктивних» відвідинах учбових занять з цього предмету [1, 2, 4-6].

Рухова активність - невід'ємна частина поведінки людини. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму і збереження здоров'я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи. Також немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності. Вирішуючи проблему активізації і позитивного відношення студентів до занять по фізичному вихованню у вузі,

багатьма авторами шукаються шляхи організаційного реформування діяльності та розробка фізкультурно-оздоровчих програм.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України та Східноєвропейського університету економіки і менеджменту

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження оцінка добових енерговитрат і рівня рухової активності студентської молоді з допомогою карт реєстрації добової рухової активності [3] та психоемоційний стан студентів оцінювалися із використанням автоматизованої методики «Інтест», розробленої Л.М.Козак і В.А.Єлізаровим

Методи і організація дослідження. Дослідження проводилося в Східноєвропейському університеті економіки і менеджменту (м. Черкаси,). У дослідженнях взяли участь студенти 1-3 курсів економічних спеціальностей. Було опитано і обстежено 320 студентів (170 дівчат і 150 хлопців). Оцінка рухової активності, проводилася по методиці Фремингемського дослідження [3] з визначенням індексу фізичної активності і використанням хронометражу добової рухової активності. У Фремингемській методиці рухова активність досліджується в такий спосіб: кожен випробуваний записує в таблицю ту кількість годин у день, що він затратив на діяльність різного рівня фізичної активності. Фремингемська методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Величина цих вимірів представляється у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності. При хронометражі реєструється вся діяльність, що займає

за часом більше 5 хвилин. При цьому не повинно бути проміжків в описі. Описується день цілком від моменту, коли студент прокинувся після нічного сну, до того часу, коли він ліг спати. Уся рухова активність людини розподіляється на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідають певні види фізичної активності. Для контингенту, що приймав участь у дослідженні відносять:

- до базового рівня (БР): сон, відпочинок лежачи;
- до сидячого рівня (СІР): перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті, їзда сидячи, настільні та комп'ютерні ігри, прийом їжі і т.п.;
- до малого рівня (МР): особиста гігієна, стан із невеликою рухливістю, заняття в інституті, пересування усіма видами транспорту та пішки;
- до середнього рівня (СР): домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика;
- до високого (ВР): участь у спеціально організованих заняттях фізичними вправами, танці, інтенсивні ігри, біг, катання на ковзанах, роликах, велосипеді і т.п.

Для визначення кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності використовуються вагові коефіцієнти фізичної активності (табл. 1).

Таблиця 1

*Вагові коефіцієнти фізичної активності
(Kannel W.B. , Sorlie P. , 1979)*

Рівень фізичної активності	Споживання кисню, л/хв.	Ваговий коефіцієнт
Базовий рівень	0,25	1,0
Сидячий рівень	0,28	1,1
Малий рівень	0,41	1,5
Середній рівень	0,60	2,4
Високий рівень	1,25	5,0

Результати досліджень та їх обговорення.

Однією із найбільш сприятливою сторін для покращення розумової діяльності є зниження або активізація рухової активності. Проведений порівняльний аналіз величини індексу рухової активності на добу дозволив визначити кількісне значення і якісну оцінку рівня добової рухової активності за інтенсивністю. Безумовно навчальні дні із запланованим, відповідно учбового розкладу, заняттям з фізичного виховання відзначається високими показниками рухової активності. Середні показники індексу фізичної активності студентів 1 - 3 курсів перебували в межах 32-37 балів (рис. 1).

Враховуючи дані факти і виходячи із проведених раніше обстежень даного контингенту, можемо дозволити проаналізувати взаємозв'язок рівня рухової активності з функціональними резервами організму, котрі включають в себе соматичну і психоемоційну компоненту (рис. 2).

Так, чим вищим був рівень рухової активності студентів тим більше були показники складових психоемоційного стану студента (59%) і відповідно низькі показники (41%) компонентів функціонального стану. Відповідно при низькому рівні рухової активності були не досить високими показники складових як психоемоційного так і функціонального стану студента. Безумовно, що самим оптимальним був середній

рівень рухової активності студентів, адже студенти показували вищі результати складових в психоемоційному стані (62%) і соматичному стані (43%).

Механізм взаємозв'язку рухової активності і функціональних спроможностей організму розкриваються у багатьох дослідженнях (Апанасенко, 2002 та ін..) Функціональний стан різних органів і систем у тісному взаємозв'язку з особливостями скелетної мускулатури. При цьому чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні негенотропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності, продуктивність інтелектуальної діяльності. та тривалість життя.

Найбільш ефективною формою відпочинку і відновлення працездатності як розумової так і фізичної вважається активний відпочинок. Особлива роль належить м'язовій діяльності, в процесі якої в роботу задіюються нервові центри, відміни від тих, які задіяні при різних формах інтелектуальної діяльності. Перемикання із розумової роботи на фізичну дозволяють, по-перше, зберігати і покращувати діяльність організму в цілому, по-друге, удосконалювати координаційні механізми в його функціонуванні. Ці всі вище наведені факти необхідно враховувати при подальшій роботі із студентами в період трансформації системи вищої освіти України у європейський простір, адже збільшення самостійності студента в підготовці до занять і неадекватність інтелектуального навантаження в умовах навчання може привести до зниження успішності виконуваної діяльності.

Висновки

Результати дослідження рухової активності студентів Східноєвропейського університету свідчать про низький рівень рухової активності студентів усіх курсів. Так, обсяг рухової активності студентів у період навчальних занять становив 9,5-14,2% від часу доби, у період іспитів 1,0%, а в період канікул - 35-39,2%. Виходячи із вище сказаного, належним чином організована рухова активність і оптимальні фізичні навантаження до, в процесі, і після закінчення діяльності здатні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості але й розумової працездатності. Впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять аеробними вправами, буде сприяти залученню студентів до занять фізичним вихованням, а також, підвищенню їхньої рухової активності. Ці питання є досить важливими у вихованні і визначають етичне і духовне здоров'я суспільства що вимагають подальшого поглибленого вивчення

Практичні рекомендації

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук досконалих форм, методів, засобів, з допомогою яких можна залучити якомога найбільшу кількість студентів до участі в різних фізкультурно-оздоровчих заходах для зміцнення здоров'я, активізації рухового режиму та дотримання здорового способу життя студентської молоді відповідно до сучасних вимог.

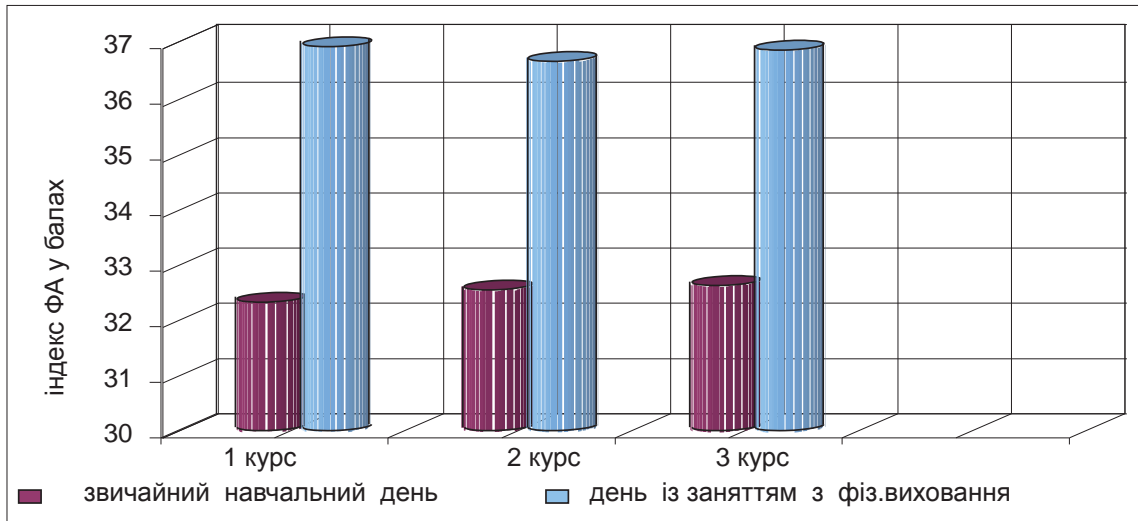


Рис. 1 Показники індексу фізичної активності студентів 1-3 курсів.

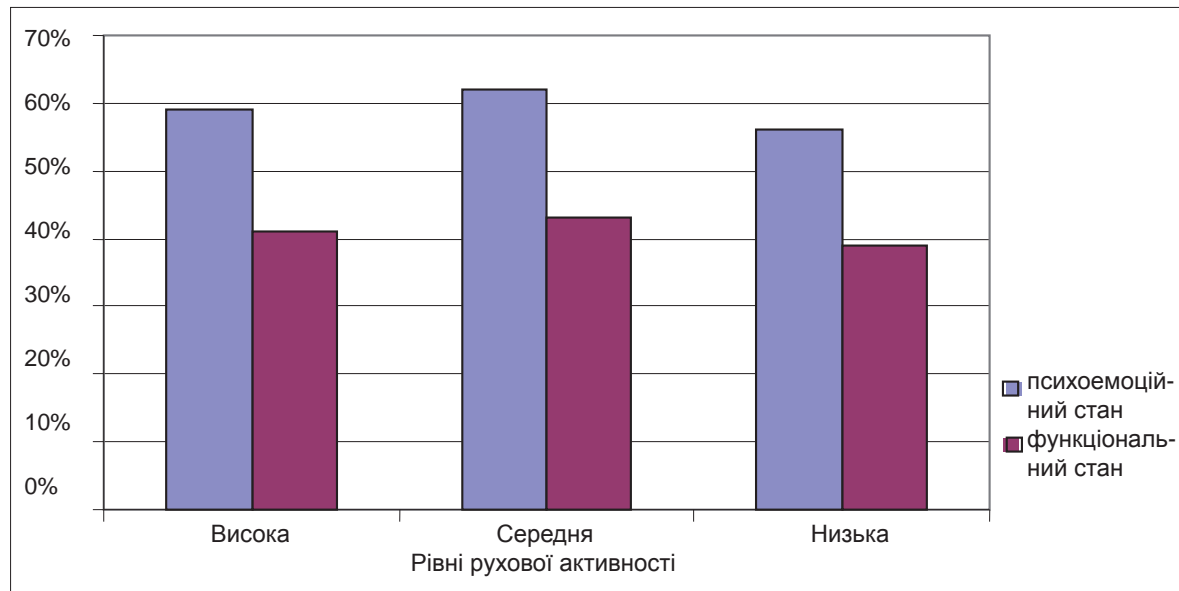


Рис. 2. Вплив рівня рухової активності на функціональний і психоемоційний стан студентів

Список літератури

1. Билогур В.Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: Автореф. дис. канд. наук с физ. вихов. и спорта: 24.00.02 / Ровенский ДГУ / В.Е. Билогур. - Ровно, 2002. - 18 с.
2. Давиденко Е.В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека: Рекомендации по использованию / Е.В. Давиденко, Раслан Масауд. - Киев: Олимпийская литература. - 1999. - 12 с.
3. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества / С.М. Канишевский. - К.: ИЗМН, 1999. - С. 270.
4. Коробейников Г.В. Физическая работоспособность и темп старения человека / Г.В. Коробейников // Проблемы старения и долголетия. - 1996. - Т. 6, N 1-2. - С. 36-40.
5. Kelly: Adapted Physical Education National Standards, - Human Kinetics, 2006 г., 191
6. Курочкіна М.В. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.В. Курочкіна. Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. — Луцьк, 2000. — 19 с. — укр.

Надійшла до редакції 25.10.2009р.
 Ядвіга Юлія Петрівна
 Коробейников Георгій Валерійович
 Петров Григорія Савович
 Коваль Сергій Борисович
 Дудник Олександр Кирилович
 george.65@mail.ru