

Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) характеризується значною емоційністю й інтелектуальним напруженням на фоні дефіциту рухової активності (РА). У зв'язку з цим, процес адаптації студенток до навчання у ВНЗ протікає надто повільно й інколи викликає нервово-психічні зриви і різноманітні розлади серцево-судинної системи [3; 4; 6]. Зокрема РА впливає на здоров'я студенток [1; 2; 5].

Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту РА засобами фізичної культури студенток була і є домінуючою в дослідженнях значної кількості фахівців фізичного виховання [1; 2; 5]. Проте залишається не вирішеною методологія кількісної і якісної оцінки оздоровчої ефективності засобів і методів фізичного виховання, що застосовуються традиційно.

Актуальність цього дослідження полягає у спробі кількісної оцінки процесу прогресивного дефіциту РА у студенток впродовж навчання у ВНЗ. Це необхідно для розробки навчальних диференційованих програм з фізичного виховання студенток із врахуванням їхнього фізичного розвитку і функціональної підготовленості залежно від року навчання і обраної спеціальності.

Мета дослідження – виявити вплив дефіциту рухової активності на морфофункціональний стан студенток 1-го та 2-го курсів.

Для досягнення поставленої мети передбачалось вирішення такого завдання: вивчення динаміки фізичного розвитку і функціональної підготовленості студенток, які займаються за типовою державною програмою впродовж перших двох років навчання у Міжнародному економіко-гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем'янчука.

Були використані такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних джерел та навчально-нормативних документів, анкетування досліджуваного контингенту, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Методи та організація дослідження. До експерименту були залучені студентки 1 і 2 курсів педагогічного факультету, які не займалися спортом і не були віднесені до спеціальної медичної групи. Морфофункціональна діагностика проводилася на другому тижні вересня 2006 року.

У статті подано **результати** вихідного рівня морфо-функціонального стану студенток молодших курсів. Спираючись на літературні джерела, анкетне опитування, власний педагогічний досвід, а також враховуючи гіпотезу про те, що дефіцит РА у студенток має тенденції прогресування від курсу до курсу, нами використана комплексна методика оцінки функціональної підготовки досліджуваних.

За літературними даними встановлено, що певні методики визначення дефіциту РА є громіздкими, інші досить суб'єктивні, а деякі не відображають ступінь фізичних і функціональних можливостей організму студенток. Тому нами використано об'єктивний, достатньо ефективний метод, розроблений В. С. Фомінім (1984), який був багаторазово апробований як у нашій країні, так і за її межами на різних контингентах досліджуваних.

Відомо, що РА студенток у більшості визначається обсягом навчальної програми, але на сьогодні ще у не визначено найефективніші засоби і методи фізичної підготовки, які дають змогу ліквідувати прогресуючу гіподинамію.

Тому експериментальна робота щодо реалізації мети і робочої гіпотези розпочалася із динамічного контролю показників морфофункціонального стану студенток, зокрема з аналізу і професіографічної характеристики 56-ти студенток 1–2 курсів педагогічного факультету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетування студенток дало змогу виявити особливості структури РА, її динаміку в процесі навчання. Встановлено, що студентки вели малорухомий спосіб життя, їхня РА мала тенденцію до зниження від 1-го до 2-го курсу. Якщо на 1-му курсі регулярними фізичними вправами займалося 14,8 % студенток, то на 2-му – їхня кількість скоротилася до 6,9 %; тих, які самостійно займалися фізкультурою і спортом систематично, було на 1-му курсі 9,3 %, на 2-му – 4,7 %, а тих, які займалися періодично – відповідно 18,2 % і 7,8 %. По-друге,

якщо на 1-му курсі 2,5 % добового часу витрачалося на заняття фізкультурою, то на 2-му – зменшилося до 1,3 %. Таким чином, навіть анкетні дані, які характеризують певною мірою рівень РА студенток, підтверджують гіпотезу прогресування виробничої гіпокінезії від 1-го курсу до вищих.

Суттєвим доповненням до характеристики РА студенток може служити професіографічний аналіз їхньої діяльності. Виявлено, що в той час, як обсяг занять з програмних дисциплін збільшився на 2,8 % від попереднього року, РА зменшилась майже в півтора рази.

Викликають інтерес дані основних професіональних характеристик студенток із сто відсоткового режиму життєдіяльності: відвідування лекцій на першому курсі становить 24,8 %, на другому – 21,4 %; семінарських (лабораторних) занять – відповідно 9,7 % і 12,3 %; самостійна робота – 14,3 % і 15,4 %; читання періодичної і художньої літератури – 7,6 % і 7,7 %; заняття за інтересами – 8,1 % і 7,8 %; заняття фізкультурою у позанавчальний час – 2,2 % і 1,7 %; час сну – 32,8 % і 33,2 %.

Оцінка фізичного розвитку студенток включала виміри антропометричних даних і показників функціонального стану (табл. 1).

Таблиця 1

Морфофункціональний стан студенток 17–19 років

Показник морфофункціонального стану	Курс	n	M ± Smx	P
Довжина тіла, см	1	30	165,2 ± 0,76	>0,05
	2	26	166,1 ± 0,66	
Маса тіла, кг	1	30	52,8 ± 0,51	>0,05
	2	26	54,7 ± 0,91	
Окружність грудної клітки, см	1	30	86,9 ± 1,12	>0,05
	2	26	87,8 ± 0,91	
Артеріальний тиск (систолічний), мм рт. ст.	1	30	112,9 ± 0,58	<0,01
	2	26	116,5 ± 0,51	
Артеріальний тиск (діастолічний), мм рт. ст.	1	30	72,6 ± 0,54	>0,05
	2	26	71,7 ± 0,48	
Частота серцевих скорочень, уд./хв	1	30	72,0 ± 0,60	<0,05
	2	26	76,7 ± 1,01	
Життєва ємність легень, см	1	30	3278 ± 29,1	>0,05
	2	26	3253 ± 85,7	

Як свідчать результати дослідження (табл. 1), довжина тіла студенток за період навчання в університеті суттєво не змінилася (P>0,05). За один рік довжина тіла збільшилася на 0,9 см, вага тіла – на 1,9 кг, окружність грудної клітки – на 0,9 см. На нашу думку, це могло б бути також наслідком прогресування дефіциту РА під час навчання.

Як засвідчив порівняльний аналіз, показники серцево-судинної системи в більшості випадків перебувають у межах норми. І тільки в деяких осіб вони перебувають на верхній або нижній межі норми. Під час порівняння середніх даних ЖСЛ виявлено, що вона у студенток 1 і 2 курсів майже однакова.

Висновки. Таким чином, об'єктивні характеристики вихідного рівня морфофункціонального стану підтверджують робочу гіпотезу про прогресуючий дефіцит рухової активності у студенток від першого до другого курсу навчання.

Отримані вихідні результати дослідження морфофункціонального стану студенток молодших курсів свідчать про однорідність майже всіх показників. Ці результати будуть використані нами як визначальні для розробки експериментальної програми підвищення фізичної підготовки студенток на основі різних режимів рухової активності.

Література

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма.– 3-е изд., перераб. и доп.– М.: Знание, 1990.– 40 с.
2. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо.– К.: Т-во "Знання", 1989.– 48 с.
3. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии.– М.: Медицина, 1979.– 296 с.
4. Грибков В. А., Бурханов А. И. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности // Здоровье и физ. состояние население России на рубеже XXI века: Материалы Всерос. науч.-практ. конф.– М., 1994.– С. 27–28.

5. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика особенностей адаптации двигательного аппарата к разным видам деятельности // Физиологические проблемы адаптации.– Тарту, 1984.– С. 73–76.
6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.– К.: Здоров'я, 1989.– 286 с.

Анотації

Подано об'єктивні характеристики вихідного рівня морфофункціонального стану, які підтверджують зроблені раніше висновки фахівцями про прогресуючий дефіцит рухової активності у студенток, який негативно впливає на морфофункціональний стан студенток упродовж їхнього навчання в університеті.

Ключові слова: студентки, характеристики, вихідний рівень, прогресуючий дефіцит, рухова активність, морфофункціональний стан.

Представлено объективные характеристики исходного уровня морфофункционального состояния, которые подтверждают ранее сделанные выводы специалистов о прогрессирующем дефиците двигательной активности у студенток, отрицательно влияющем на морфофункциональное состояние студенток на протяжении их обучения в вузе.

Ключевые слова: студентки, характеристики, исходный уровень, прогрессирующий дефицит, двигательная активность, морфофункциональное состояние.

In the article presents the objective characteristics of initial level of morphofunctional state, which confirm the earlier conclusions, that were doing by specialists about progressive deficiency students's motion activity, which has a negative influence on morphofunctional state of students during their study at the university.

Key words: the students, the characteristics, the initial level, the progressive deficiency, the motion activity, the morphofunctional state.