

УДК: 796.011.3:796.012

Редькіна М. А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ САМОКОНТРОЛЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В АСПЕКТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У зв'язку із постійним науково-технічним розвитком суспільства виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, яка у більшості випадків є причиною виникнення різних захворювань. В статті розглядаються проблеми реалізації оздоровчих завдань на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти; розкрито наслідки зниження рухової активності.

Охарактеризовано основні принципи рухової активності. Розкрито важливість здійснення самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання.

Ключові слова: рухова активність, студенти, фізичне виховання, самоконтроль.

Редькіна М. А. Современные технологии самоконтроля двигательной активности студентов в аспекте реализации оздоровительных задач физического воспитания. В связи с постоянным научно-техническим развитием общества возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, которая в большинстве случаев является причиной возникновения различных заболеваний. В статье рассматриваются проблемы реализации оздоровительных задач на занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования; раскрыты последствия снижения двигательной активности.

Охарактеризованы основные принципы двигательной активности. Раскрыта важность выполнения самоконтроля двигательной активности студентов в аспекте реализации оздоровительных задач физического воспитания.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, физическое воспитание, самоконтроль.

Redkina Mariya. Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of the implementation of health problems of physical education. In connection with the constant scientific and technical development of society, there is a lack of physical activity among students of higher educational institutions, which in most cases is the cause of various diseases. The article deals with the problems of the implementation of health tasks in the classroom for physical education in institutions of higher education. The article reveals the consequences of a decrease in motor activity. The basic principles of motor activity are characterized. The content of modern technologies of self-mobility of students' activity in the aspect of the implementation of health problems of physical education is revealed.

At the present stage of development of society, physical education of higher education graduates began to be considered as the main means of strengthening health, ensuring high productivity and quality of life. A prerequisite for harmonious development is the involvement of students in physical culture and health activities, which has a purposeful impact on a particular person, taking into account her needs. One of the reasons is the lack of effective modern organization of physical education in educational institutions, which leads to a decrease in the motivation to exercise by physical exercises, and as a result, there is a decrease in motor activity of young people and deterioration of their health.

Key words: physical activity, students, physical education, self-control.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання здобувачів вищої освіти стали розглядати як основний засіб зміцнення здоров'я, забезпечення високої працездатності та якості життя. Необхідною умовою гармонійного розвитку є залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка має цілеспрямований вплив на конкретну людину, враховуючи її потреби [1].

Гармонійний розвиток особистості забезпечує адекватна рухова активність, яка є одним із головних чинників, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення.

Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку організму (Г. Л. Апанасенко; С. А. Савчук, Є. О. Котов). Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку захворювань (Н. І. Фалькова, І. Р. Боднар, В. І. Філінков).

Нажаль, сьогодні, в Україні склалася критична ситуація, рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентів погіршився: 90% здобувачів вищої освіти мають відхилення у стані здоров'я. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1].

Однією із причин є не досить ефективна сучасна організація фізичного виховання у закладах освіти, яка призводить до зниження мотивації до занять фізичними вправами, і як наслідок, спостерігається зниження рухової активності молоді та погіршення стану їх здоров'я.

Вирішення даної проблеми потребує пошуку нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, узгодження способу життя із закономірностями оптимального функціонування організму, рівнів фізичного здоров'я та використання сучасних технологій самоконтролю рухової активності в процесі фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових праць зарубіжних та вітчизняних вчених показав, що істотне зменшення рухової активності є однією із головних причин збільшення негативних показників фізичного стану здоров'я

сучасної молоді, що несе шкоду організму та викликає незадовільну динаміку обміну речовин і призводить до виникнення великої кількості різноманітних хвороб [4].

В сучасних науково-методичних працях досить широко розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності, досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану за допомогою використання Фремінгемської методики; закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану досліджували О. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, А. І. Драчук, О. С. Куц, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Хрипко. Ці дослідження стосувалися професійно-прикладних, вікових і статевих аспектів, різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої активності.

Незважаючи на велику кількість науково-теоретичних (В. І. Віленський, В. В. Романенко) і методичних праць (Л. М. Басанець, О. І. Іванова), які висвітлюють загальні проблеми рухової активності молоді, досі не з'ясованими залишаються питання самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними Ю. П. Ядвіги, Г. В. Коробейнікова, Г. С. Петрова зниження обсягу рухової активності студентів негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. Тому, одним з головних напрямків в процесі фізичного виховання студентів має бути діяльність, яка спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я. Особливого значення набуває реалізація оздоровчих завдань під час занять з фізичного виховання та використання сучасних технологій самоконтролю рухової активності [7].

А. Розтока стверджує, що рухова активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, які виконуються в повсякденному житті й трудовій діяльності. Вона має важливе значення для оптимального функціонування організму людини та є основою здорового способу життя [5].

За даними наукових досліджень О. Г. Сухарева, дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові, спостерігається захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [6].

W. Hollman, T. Hettlinger зазначають, що не існує видів професійної діяльності, які могли б зрівнятися за своїм оздоровчим ефектом із навантаженнями при дозованій руховій активності. Фізична праця, ускладнена кліматичними умовами, не здатна викликати в організмі людини таких адаптаційних перебудов, що спостерігаються у студентів, які регулярно виконують фізичні вправи та дотримуються основних принципів рухової активності. Крім того, дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я [8].

Головним компонентом змісту рухової активності, незалежно від її цілей, є дотримання основних принципів (рис. 1).



Рис. 1. Принципи рухової активності.

Крім принципів рухової активності, важливе значення має застосування сучасних підходів самоконтролю для визначення рухової активності.

Наукові данні свідчать про те, що ті студенти, які систематично займаються фізичною культурою та масовим спортом, мають кращі показники психічного здоров'я, біологічного віку та рівня фізичної підготовленості. Вони швидше опановують навчальний матеріал, легше переносять стресові ситуації, ніж ті студенти, які не хочуть займатися фізичними вправами, надаючи перевагу іншим захопленням та різним формам пасивного відпочинку. Важливим фактором оптимізації рухової активності є: самостійні заняття студентів фізичними вправами та самоконтроль [1].

Самоконтроль допомагає фіксувати зміни, що відбуваються в функціональному стані і фізичному розвитку при руховій активності, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Самоконтроль рухової активності має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також під час процедур, що загартовують [3].

Регулярно контролюючи обсяг рухової активності, студент отримує можливість аналізувати стан свого здоров'я, корегувати обсяг розумової праці та відпочинку, час на відновлення, відбір засобів для підвищення фізичної та розумової

працездатності і як результат внесення необхідних змін у ведення способу життя.

Проте, інформатизація всіх сфер життя суспільства, в тому числі освіти й спорту вимагає вдосконалення та розробки новітніх підходів самоконтролю рухової активності за допомогою сучасних гаджет-ресурсів. Питання широкого використання ІКТ у фізичній культурі та спорті розглядаються в роботах багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників [2].

Помітно зросла кількість досліджень, предметом яких стало використання ІКТ на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Дослідниками запропоновано широкий спектр комп'ютерних програм для багатьох напрямків фізичного виховання, підтверджено, що застосування ІКТ в галузі фізичної культури та спорту оптимізує освітній процес у ЗВО, допомагає викладачеві проводити педагогічний контроль за успішністю студентів, тощо [2].

Використання сучасних інфо-комунікаційних технологій змінює практику й відкриває оптимістичні перспективи інформаційного забезпечення управління фізичною культурою та спортом. Використання ІКТ під час занять з фізичного виховання дозволяє зробити освітній процес мобільним, диференційованим та індивідуальним, вони є джерелом навчальної інформації, наочним посібником, тренажером, засобом підготовки й зберігання тестів, діагностики та контролю. Комп'ютерні навчальні технології, новітні засоби навчання та впровадження комп'ютеризованого управління освітнім процесом можуть перетворити заняття з фізичного виховання на високопродуктивний, мотивований та інноваційний процес [1].

Аналіз літературних джерел показав недостатність робіт, які б торкалися сучасних технологій самоконтролю рухової активності студентів у процесі занять з фізичного виховання, а це, у свою чергу, зменшує мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. Тому, питання розробки методів самоконтролю рухової активності під час занять з фізичного виховання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, які з одного боку, були б об'єктивними, а з іншого – достатньо простими в застосуванні на практиці, є надзвичайно важливим, що й зумовлює актуальність теми дослідження.

Висновки. Отже, сьогодні існує багато комп'ютерних програм для студентської молоді під час занять фізичними вправами. Більшість із них стосується визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів, техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів тощо. Розробка та впровадження сучасних технологій самоконтролю рухової активності студентів за допомогою використання ІКТ дозволяє успішно поєднувати їх фізичну й розумову роботу, розвивати інтелектуальні й творчі здібності та розширювати межі світосприймання студентської молоді, аналізувати стан свого здоров'я, корегувати час на відновлення, відбір засобів для підвищення фізичної та розумової працездатності і як результат внесення необхідних змін у ведення способу життя.

Література

1. Балбенко С. Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. – К., 2008. – 402 с.
2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 60-63, – №5. – С. 56.
3. Захарина Е. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – К., 2007. – 305 с. 2.
4. Носко Н. А. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / Н.А. Носко, А.П.Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова – Харків : ХХПІ, 2000. – № 22. – С. 14-18.
5. Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів / А. Розтока // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, № 2 (34). – Київ, 2016. – с. 12-16.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей. / А. Г. Сухарев – М. : Медицина, 2012. – 272 с.
7. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 12. – С. 202–204.
8. Hollman W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeits und Trainingsgrundlagen. – Stuttgart – New York, 2011. – 773 p.

References

1. Balbenko S. Yu. (2008) Education for students of interest to physical education // Physical education of children and youth. K. 402 p.
2. Volkov V. Yu. (2001) "Computer technologists in physical culture, recreational activities and educational process". *Theory and practice of physical culture*. No.4. Pp. 60-63, No. 5. p. 56.
3. Zaharina Ye. A. (2007) "Development and substantiation of the experimental program of physical education for students" *The theory and method of physics. education and sports*. - K. - 305 p. 2.
4. Nosko N.A., Krivenko A.P. (2000) "The influence of physical culture on the state of health and physical preparedness of student youth". *Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*: Kharkiv: KhKhPI. No 22. Pp. 14-18.
5. Rostoka A. (2016) Features of the daily motor activity of schoolchildren 5-6 classes. *Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works*, No. 2 (34). Kyiv. Pp. 12-16.
6. Sukharev A. G. (2012) Health and physical education of children. Moscow: Medicine. 272 p.
7. Yadviga Yu.P., Korobeinikov G. V., Petrov G. S. and others (2009) "The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of higher educational establishments of economic specialties in modern teaching". *Pedagogics, psychology and medical biology. problems of physical education and sport*: Kharkiv: No. 12. Pp. 202-204.
8. Hollman W., Hettinger T. (2011) Sportmedizin Arbeits und Trainingsgrundlagen. Stuttgart New York. 773 p.