

## Проблема оптимального співвідношення рухової активності та розумової діяльності студентів вузів

Худякова В.Б.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Розроблено комплекс спортивно-оздоровчих заходів, який дозволив певною мірою збільшити рухову активність студентів з ослабленим здоров'ям до 7–8 км і, що саме головне, зламати рухову «неповноцінність» у більшості таких студентів. Проте формування ціннісного відношення до фізичної культури досить тривалий процес, який все-таки дозволить оптимізувати рухову активність і укріпити здоров'я студентів.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, об'єм локомоції, спортивно-оздоровчих заходи.

**Вступ.** Навчання у ВНЗ і заняття спортом вищих досягнень пред'являють до студентів високі вимоги. Їм для підтримки високого рівня спортивної майстерності доводиться витратити не тільки вільний, але і часто учбовий час. Великі фізичні і розумові навантаження приводять до загального стомлення, часто знижуючи розумову працездатність студентів-спортсменів. Тому перед вищою школою виникає складна і соціально значуща задача – створити для студентів-спортсменів такий режим навчання, життя і тренування, який без зниження рівня спортивних досягнень забезпечував би можливість успішного навчання і закінчення вузу. Не можна допустити, щоб класний спортсмен, закінчивши активні заняття спортом, і віддавши йому ті роки, виявлявся як би за бортом життя. Збільшення терміну навчання, думається не єдиний шлях рішення цієї проблеми (Ільин, 1976).

**Методи.** Вищевикладене визначає важливу проблему оптимального співвідношення між фізичною і розумовою діяльністю, яка забезпечувала б достатньо високу якість учбової праці студентів.

Проведене нами дослідження дозволило виділити чотири групи студентів за рівнем їх рухової активності.

До першої групи увійшли студенти (30,8 %), що мають високий рівень рухової активності (майстри спорту, члени збірних команд, учасники чемпіонатів України, Європи, Світу, Олімпійських ігор тощо). Добовий об'єм локомоцій, який визначався за допомогою серійних крокомірів і хронокарт, у них в середньому складає 25–28 км у чоловіків і до 20 км у жінок.

До другої групи відносилися студенти (11,5 %), що достатньо активно займаються спортом і мають масові спортивні розряди. Об'єм локомоцій у них залежно від видів спорту коливається в межах 15–17 км у чоловіків і 12–14 км у жінок.

Третю групу складають студенти (48,8 %), що не мали відхилень в стані

здоров'я, віднесені до основної медичної групи. Фізичними вправами вони займаються в основному на кафедрі фізичної культури вузу (4 години на тиждень) і самостійно. Об'єм локомоцій у них знаходиться в межах 9–11 км у чоловіків і 8–10 км у жінок.

До четвертої групи увійшли студенти (8,9 %), що мають певні відхилення в стані здоров'я. Їх рівень рухової активності значно понижений і складає в середньому 5–7 км у чоловіків і 4–5 км у жінок. Подібний розподіл студентів чисто умовний, оскільки в кожній групі можна виділити підгрупи, як з більш високим, так і більш низьким рівнем локомоцій. Це багато в чому залежить від специфіки видів спорту, об'ємів тренувального навантаження, стану здоров'я, пори року тощо.

**Результати дослідження.** Результати дослідження показали, що між рівнем рухової активності і якістю учбової праці існує статистично достовірна залежність – підвищення об'єму локомоцій викликає аналогічне підвищення якості учбово-пізнавальної діяльності студентів ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ). Проте, дана закономірність справедлива лише для студентів, рівень рухової активності яких не перевищує певної межі. У спортсменів дуже високої кваліфікації (I група) оптимальне співвідношення між учбовою і спортивною діяльністю порушується.

У той же час було б неправомірно розглядати дуже високий рівень спортивної активності, як фактор, що негативно впливає на якість учбової праці. Швидше за все, тут ми стикаємося з проблемою вдосконалення організації учбово-тренувальної діяльності для таких студентів. Як показують дослідження (Канаєв, 1983), окрім формальних переводів на індивідуальний графік навчання і перенесення термінів здачі екзаменаційних сесій, ніяких серйозних заходів по підвищенню якості навчання таких студентів у вузах не проводиться. Ми вважаємо, що використання індивідуалізованої системи навчання, дозволить студентам оптимально забезпечувати взаємодію між навчанням у вузі і заняттями спортом, добиваючись при цьому високих показників, як в одному, так і в іншому виді діяльності.

Таким чином, в процесі дослідження виявлено оптимальний рівень добової рухової активності студентів (15–17 км у чоловіків і 12–14 км у жінок), який сприяє активізації учбової і спортивної діяльності. Фізичні навантаження великого об'єму і інтенсивності (I група) з одного боку і знижений рівень рухової активності (IV група) з іншого, до певної міри обмежують можливості якісної учбової праці. Необхідні чітко відпрацьовані організаційно-педагогічні заходи, направлені на вдосконалення управління поєднанням активних занять спортом і успішною учбовою діяльністю студентів.

Результати проведеного дослідження були встановлені в основу розробленої нами чотирьохрівневої програми активізації фізичної і розумової діяльності студентів ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Її впровадження здійснювалося спільно з кафедрою фізичної культури університету.

Перший рівень – для студентів, що активно займаються спортом (а це, як правило, студенти факультету фізичної культури) і виконуючих протягом

учбового року великі фізичні навантаження (I група), повною мірою використовується система індивідуалізованого навчання, в якій чітко розподіляється час на проведення учбових циклів у вузі, самопідготовку до занять, учбово-тренувальні збори, змагання, реабілітаційні заходи тощо.

Раніше було виявлено (Виленский, 1982; Русанов, 1982), що тривалі і інтенсивні фізичні навантаження негативно позначаються на розумовій працездатності студентів і лише через 4–5 годин після них студенти можуть приступати до продуктивної самопідготовки. Дане положення було враховано при плануванні добового об'єму тренувальних навантажень, розбиваючи їх на дві частини. Перша половина дня – тренування з помірною інтенсивністю, після якої розумова працездатність підвищується на 20–30% і утримується на цьому рівні досить довго (5–6 годин), що дозволяє студентам з успіхом займатися різною пізнавальною діяльністю. В другій половині дня, виконується основна тренувальна робота, пов'язана із значними функціональними змінами в організмі спортсмена, після чого використовуються різні реабілітаційні заходи, відновлення після яких, як правило, завершується до наступного тренування. Таке планування тренувального навантаження застосовується під час учбово-тренувальних зборів і змагань.

Другий рівень – для студентів з помірною спортивною активністю (II група). Режим тренувальної роботи у них, як правило, не перевищує 10–12 годин на тиждень, складає 3–4 тренування і не пов'язаний з тривалими перервами в навчанні і великими тренувальними навантаженнями. Таке співвідношення фізичних і розумових навантажень значно активізує учбово-пізнавальну діяльність студентів і позитивно позначається на їх фізичній підготовленості.

Третій рівень – студенти, що мають дефіцит рухової активності в межах 70–80 % від оптимального рівня. Для них рекомендуються як обов'язкові, так і факультативні (на старших курсах) заняття з фізичного виховання у вузі, а також тренування з різних видів спорту, використання фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, прогулянки, походи тощо) в об'ємі 10–12 годин в тиждень. Все це дозволило оптимізувати руховий режим даних студентів і підвищити якість їх учбової праці.

Четвертий рівень – для студентів із значно пониженим рівнем рухової активності (IV група). Для них на основі принципу гуманізації і гуманітаризації фізичного виховання була розроблена і впроваджена система формування потреби до занять фізичними вправами, яка включала розширення валеологічних знань, підвищення об'єму рухової активності через використання занять не протипоказаними видами спорту, в спеціальних медичних групах, самостійний і комп'ютерний контроль за станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості студентів.

**Висновки.** Даний комплекс спортивно-оздоровчих заходів дозволив певною мірою збільшити рухову активність студентів з ослабленим здоров'ям до 7–8 км і, що саме головне, зламати рухову «неповноцінність» у більшості таких студентів. Проте формування ціннісного відношення до фізичної

культури досить тривалий процес, який все-таки дозволить оптимізувати рухову активність і укріпити здоров'я студентів.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Виленский, М.Я. (1982). *Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе*. Москва : МГПИ.
- Ильин, Е.П. (1976). Проблема оптимального соотношения между умственной и физической деятельностью. Е.П. Ильин, *Оптимальное соотношение между умственной и физической деятельностью у студентов педагогических институтов*. (с. 5-16). Ленинград : ЛГПИ.
- Канаев, С.Ю. (1983). Особенности соотношения учебно-познавательной активности студентов-спортсменов. С.Ю. Канаев, *Совершенствование процесса обучения будущих учителей физического воспитания*. (с. 52). Пермь: ППИ.
- Русанов, В.П. (1982). *Влияние дифференцированных физических нагрузок на физическую и умственную работоспособность студентов*. (Автореферат диссертации кандидата пед. наук). Ленинград, Россия.

### Відомості про авторів

**Худякова Вікторія Борисівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Поступила до редакції 10.01.2018*