

Ключевые слова: физическое развитие, уровень физической подготовленности, физическая работоспособность, группа продленного дня, учащиеся I ступени образования, программа физкультурно-оздоровительных занятий, физическое состояние.

SUMMARY

Osipenko E. The assessment of efficiency of the author's program of sports and recreation classes with the pupils of the first level of education in the extended-day groups.

The article contains the results of the researches devoted to a solution of the problem of program and methodical ensuring physical training of the pupils of the first level of education in the extended-day groups. The theoretical justification and the results of experimental approbation of the author's program which has shown the high efficiency in a long pedagogical experiment is defined for the first time. The author's program of sports and improving occupations during sports hour for the pupils of the first level of education is introduced in row establishments of the general secondary education of Republic of Belarus, the Russian Federation and Ukraine.

The researches were conducted within an implementation of the master's thesis «The content and direction of sports and recreation classes with the pupils of the first level of education in the extended-day groups» and the innovative project «Introduction of the Model of Formation of Physical Health of the Pupils of Establishments of the General Secondary Education by Means of Improving Physical Culture».

The research objective is to develop a theoretically and experimentally proved program of sports and recreation classes during the sports hour with the pupils of the first level of education in the extended-day groups.

The research methods are the following: an analysis of special scientific and methodical literature and standard legal documentation; the pedagogical supervision; an anthropometry; a pedagogical experiment; the control and pedagogical tests (tests); the physiological methods (the methods of an assessment of cardiovascular system); the methods of mathematical statistics.

The author's program of sports and recreation classes during the sports hours for the pupils of the first level of education visiting the extended-day groups is an effective remedy for increasing physical working capacity and a level of the development of physical qualities – aerobic endurance, force and power endurance, high-speed and power manifestations, and also improvement of a condition of health, has experimentally confirmed the productivity and can be recommended for purposeful use in the educational process of children aged 8–9 years.

The prospect of further researches assumes the development of effective complexes of physical exercises for independent performance with the pupils who don't visit the extended-day groups in the establishments of the general secondary education.

Key words: the physical development, the level of physical fitness, physical working capacity, the extended-day groups of the first level of education, the program of sports and recreation classes, a physical state.

УДК 37.036

С. Перекопський, О. Порохненко
Криворізький Національний Університет
Криворізький Педагогічний Інститут

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Дослідження проведено з метою вивчення та аналізу впливу рухової активності на емоційний стан студентів вищих навчальних закладів. У роботі було

визначено місце та значення рухової активності в системі фізичного виховання студентів ВНЗ України через призму взаємозв'язку з емоційним станом. Проаналізовано анкетування з рухової активності та показників емоційного стану студентів ВНЗ. З'ясовано наявність взаємозв'язків між високим рівнем рухової активності й показниками емоційного стану. Доведено позитивний вплив рухової активності на емоційний стан студентів.

Ключові слова: рухова активність, емоційний стан, студенти, вищі навчальні заклади, емоції, фізична культура.

Постановка проблеми. Навчання у ВНЗ відноситься до категорії розумової праці й відрізняється низкою особливостей, які полягають у засвоєнні всезростаючого обсягу навчального матеріалу, накопиченні знань і розвитку інтелектуально-емоційної сфери. Структура й умови навчальної діяльності у ВНЗ ускладнюються: підвищуються інформаційні навантаження, посилюється гіподинамія, ускладнюються міжособові стосунки. Під впливом цих чинників першою на себе приймає удар нервова система студента, яка на пряму пов'язана з емоційним станом людини (Є. П. Ільїн, 2002; Г. В. Красовська, 2005; І. Д. Бех, 2008; Ю. П. Ядвіга, 2009).

Проблема здоров'я студентської молоді ключова, оскільки вона є основним ресурсом для повсякденного життя, основоположною та рушійною силою існування людини. На цьому фоні великого значення набуває пошук шляхів покращення стану здоров'я, підвищення фізичної працездатності, збільшення функціональних можливостей організму майбутніх кваліфікованих фахівців.

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу простежити, що цілеспрямовані заняття фізичними вправами сприяють розвитку фізичних якостей, гармонійному формуванню тіла будови (Л. П. Сущенко, 1999; С. Ю. Ніколаєв, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2008; В. І. Берзін, 2008). Водночас, недостатньо уваги приділяється тому, що фізичні вправи можуть стати ефективними засобами подолання стресів, підвищення позитивного емоційного стану людини.

Сучасна система освіти вищої школи ґрунтується на гуманно-особистісному підході та потребує дослідження низки психолого-педагогічних проблем, серед яких вагоме місце належить проблемі підвищення емоційного стану студентів за допомогою рухової активності в урочний і позаурочний час. Для розуміння природи емоцій доцільно їх досліджувати на сталих стадіях розвитку людини, зокрема в студентські роки (В. І. Селіванов, 1992; Т. І. Шульга, 1994).

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати вплив рухової активності на емоційний стан студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження.

1. Визначити місце та значення рухової активності в системі фізичного виховання студентів ВНЗ України через призму його взаємозв'язку з емоційним станом;

2. Дослідити рівень рухової активності й показники емоційного стану студентів ВНЗ.

3. З'ясувати наявність взаємозв'язків між рівнем рухової активності й показниками емоційного стану студентів

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – рухова активність та емоційний стан студентів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні(аналіз та узагальнення інформаційних джерел).
2. Емпіричні(опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики).

Практичне значення. Отримані в ході дослідження результати доповнять відомості про вплив занять фізичними вправами на емоційний стан студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. В останні роки в розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності та якості життя (М. Nocol, 2008; F. Sofi, 2008; I. Janssen, 2010 та ін.).

В українському суспільстві через низку об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2006; В. М. Платонов, 2006; М. В. Дутчак, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. В. Москаленко, 2010).

За останній час на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів (Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011). Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку [8, 75]. За даними С. М. Канішевського (2007), близько 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, тоді, як а Є. А. Захаріна (2008) зазначає, що близько 70 % дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості (В. Б. Базильчук, 2004; В. К. Бальсевич, 2003; І. Б. Верблюдов, 2007; С. В. Королінська, 2007).

Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

Питання нормування рухового режиму студентів залишаються дискусійними, але певні їх величини були зазначені ще в кінці ХХ ст. Сучасні програми фізичного виховання орієнтують проведення обов'язкових занять на профілактику основних факторів ризику серед молоді в умовах гіподинамічної ситуації. За програмами режим рухової активності студента складає чотири години на тиждень, тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год. у чоловіків і 5–7 год. у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності, як зазначає Н. В. Андрощук [1, 32]. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді.

Дослідження проблеми дефіциту рухової активності дітей і молоді, які провели Д. М. Анікеєв, Г. Н. Арзютов підтверджують той факт, що сьогодні одним з основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність [3, 11; 4, 23]. Дефіцит рухової активності студентської молоді України становить 60–75 % необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13 % українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу – 40–60 %, а в Японії – 70–80 % [6, 1].

Таким чином, виникають суперечності між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумової праці студентів у сучасному освітньому просторі й недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ВНЗ, що є необхідною умовою зміцнення й підтримання здоров'я.

Аналіз робіт останніх років, присвячених вирішенню проблем фізичного виховання у ВНЗ, показав, що більшість із них спрямовані на вдосконалення засобів і нормативів рухової активності, підвищення якості контролю у фізичному вихованні студентів. Проте недостатньо вивченими залишаються підходи до формування системи спеціально організованої рухової активності студентів залежно від їх психофізіологічних особливостей.

Отже, стан фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин відхилень у їхньому здоров'ї. Проблемою зменшення рухової активності молоді, а також шляхами її підвищення займалося чимало науковців: (О. В. Виндюк, 2003; Є. А. Захаріна, 2014; С. М. Клімакова, 2012) звертають увагу на мотивацію до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів, а також підкреслюють вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом.

Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. За даними наукових досліджень Т. Ю. Круцевич [7, 15], рухова активність людини зумовлена трьома факторами – біологічним, соціальним та особистісним. У той самий час слід зазначити, що недостатність рухової активності сучасної молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Загальновідомо, що рухова активність, яка є незамінним фактором життєдіяльності організму, може позитивно впливати на ріст і розвиток, на стан здоров'я дітей і молоді тільки у визначеному діапазоні. За таких умов вона підвищує роботоздатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи [7, 12; 9, 23]. Гіподинамічною вважається ситуація, за якої студент приділяє фізичним вправам до 4 годин на тиждень, тобто займається тільки в межах навчальних занять із фізичного виховання. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8–12 годин на тиждень, а дівчата – 6–10 годин. Для нормальної життєдіяльності студентам потрібно 2,5 години щоденної рухової активності [9, 45; 10, 32].

З'ясовано, що одним з основних завдань для поліпшення емоційного стану студентів середнього та старшого юнацького віку є рухова активність, яка є не від'ємною частиною студентського життя [8, 76]. Визначено рівень рухової активності студентів та рівень емоційного стану студентства, а саме одні з основних властивостей емоційного стану – самопочуття, активність, настрої за допомогою методики САН. Встановлено, що в 36 % першокурсників хлопців і дівчат мають дуже низький рівень рухової активності. Також спостерігаємо, що низький рівень самопочуття мають 35 % хлопців першокурсників і 30 % дівчат. Натомість 5 % дівчат

першокурсниць і 7 % хлопців першокурсників мають високий рівень рухової активності, проаналізувавши данні ми виявили, що гарне самопочуття мають 14 % хлопців першокурсників і 9 % дівчат першокурсниць та високий рівень активності й гарного настрою відповідно. Натомість рухова активність другокурсників у відсотковому еквіваленті склала – 13 % дівчат та 7 % хлопців другого курсу відповідно мають дуже низький рівень рухової активності, до того ж 28 % чоловічої статі й 27 % жіночої статі мають низьку оцінку самопочуття. Встановлено, що 15 % хлопців другого курсу мають високий рівень рухової активності та 13 % дівчат другого курсу зазначили свій рівень рухової активності – як високий, також було виявлено, що 16 % студенток 2-го курсу мають високий рівень самопочуття. Отже, спостерігаємо тенденцію з підвищенням рухової активності, а саме підвищення рухової активності на другому курсі за допомогою адаптивного етапу та відвідування додаткових спортивних секцій, поліпшується й самопочуття студентів, у яких рухова активність на високому рівні. Тобто можемо зробити припущення, що за допомогою рухової активності можна поліпшити емоційний стан.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел показав наявність взаємозв'язку між руховою активністю студентів та їхнім емоційним станом. Сучасна система освіти вищої школи ґрунтується на гуманно-особистісному підході та потребує дослідження низки психолого-педагогічних проблем, серед яких вагоме місце належить проблемі підвищення емоційного стану студентів за допомогою рухової активності в урочний і позаурочний час. На думку авторів Є. П. Ільїна, І. Д. Бежа, Ю. П. Ядвіги, С. Ю. Ніколаєва, Т. Ю. Круцевич. Навчання у ВНЗ відноситься до категорії розумової праці та відрізняється низкою особливостей, які полягають у засвоєнні всезростаючого обсягу навчального матеріалу, накопиченні знань і розвитку інтелектуально-емоційної сфери. Для розуміння природи емоцій доцільно їх досліджувати на сталих стадіях розвитку людини, зокрема в студентські роки.

2. Визначено високу оцінку емоційного стану студентів, яка становила 53 бали. Так, у середньому оцінка самопочуття склала $53 \pm 6,3$ бали, активності – $48 \pm 8,0$ балів. Найвищою виявилася середня оцінка настрою опитаних нами студентів, яка склала $57 \pm 8,7$ балів.

3. Досліджено, що у 38 % першокурсників та 50 % другокурсників середній рівень рухової активності. Незначний відсоток студентів першого та другого курсів мають високий рівень рухової активності – 5 % і 13% відповідно. Решта студентів мають базовий і сидячий рівні рухової активності.

4. Виявлені парні кореляційні взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема є високий кореляційний зв'язок $r=0,857$ між активністю та настроєм студентів.

Середня кореляція $r=0,533$ існує між самопочуттям і настроєм опитаних нами студентів. Між самопочуттям та активністю студентів також виявлені середні $r=0,621$ кореляційні взаємозв'язки.

5. Визначено, що рухова активність впливає на емоційний стан студентів, якщо її рівень високий. Про це свідчать виявлені середні кореляційні взаємозв'язки між показниками самопочуття ($r=0,503$), активності ($0,591$), настрою ($0,678$) та високим рівнем рухової активності досліджених студентів. Водночас не виявлено кореляції між руховою активністю та емоційним станом у студентів із середнім, малим, сидячим і базовим рівнями рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, що отримані у ході дослідження результати доповнять відомості про вплив занять фізичними вправами на емоційний стан студентів вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. В. Радість руху / Н. В. Андрощук, А. Б. Дзюбановський, А. Д. Леськів. – Тернопіль : Астон, 1999. – 114 с.
2. Анікеев Д. М. Аналіз підходів щодо організації рухової активності студентів в умовах кредитно-модульної технології навчання / Д. М. Анікеев // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 89–91.
3. Анікеев Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікеев // Молода спортивна наука України. – 2010. – № 2. – С. 10–14.
4. Арзютов Г. М. Дидактична система фізичної культури і спорту / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2011. – № 10. – С. 23–30.
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки [Електронний ресурс] : розпорядження [видано Кабінетом міністрів України 21 травня 2008 р. № 731-Р]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-%D1%80>
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.
8. Фуртовий С. М. Проблема дефіцита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Фуртовий // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 75–79.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга, 2007. – 272 с.
10. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

РЕЗЮМЕ

Перекопский С., Порохненко А. Влияние двигательной активности на эмоциональный фон студентов.

Исследование проведено с целью изучения и анализа влияния двигательной активности на эмоциональное состояние студентов высших учебных заведений. В работе было определено место и значение двигательной активности в системе физического воспитания студентов Вузов Украины через призму взаимосвязи с

эмоциональным состоянием. Проанализированы анкетирование по двигательной активности и показателей эмоционального состояния студентов вузов. Выяснена наличие взаимосвязей между высоким уровнем двигательной активности и показателями эмоционального состояния. Доказано положительное влияние двигательной активности на эмоциональное состояние студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, эмоциональное состояние, студенты, высшие учебные заведения, эмоции, физическая культура.

SUMMARY

Perekopsky S., Porohnenko O. The impact motor activity on the emotional state of the students.

The aim of the research is to study and analyze the influence of motor activity on the emotional state of the students of higher educational institutions. The paper is of great significance in the system of physical education of university students of Ukraine through the prism of connection of emotional state. The motor activity and the indicators of emotional state of the students are analyzed. The relationship between high levels of motor activity and indicators of emotional state is classified. The positive effect of motor activity on the emotional state of students is proved. Study at the university belongs to the category of mental work and has several features that are in mastering ever-increasing amount of educational material, the accumulation of knowledge and the development of intellectual and emotional sphere. The structure and terms of training activity at universities are complicated: increased information load, increasing physical inactivity, complicated interpersonal relationships. Under the influence of these factors a student's nervous system takes the first shot blow, which is directly linked to the emotional state. The modern system of high educational institutions based on humane and personal approach and needs to study a number of psychological and educational problems, among which an important place belongs to the problem of increasing the emotional state of the students with motor activity in time limit and overtime. To understand the nature of the emotions it is advisable to explore the sustainable human development stages, including a student.

Theoretical analysis and synthesis of information sources showed the relationship between physical activity of the students and their emotional state. It is determined that the emotional state of the students was 53 points. Thus, the average health score was $53 \pm 6,3$ points, activity – $48 \pm 8,0$ points. The highest average rating was the mood of the students surveyed, which was $57 \pm 8,7$ points. The level has become higher. It is found that the average correlation of the relationships between the indicators of health ($r=0,503$), activity ($0,591$), mood ($0,678$) and high motor activity of the surveyed students effects on the emotional state of the students. However, there is no correlation between physical activity and emotional state of the students of middle, small sitting and baseline levels of physical activity. The obtained results of the study will complement the information on the effect of exercises on the emotional state of the students in higher educational institutions.

Key words: physical activity, an emotional state, the students, universities, emotions, physical culture.