

112 чоловік ($4,03 \pm 0,07$), на "3" бали – 90 чоловік ($3,47 \pm 0,08$). Це у процентному відношенні складає 13,67; 47,80 і 38,53 % відповідно.

Дослідження продовжуються з метою отримання динаміки за декілька років поспіль.

Висновки.

Проведений нами аналіз виявив дуже низький рівень фізичної підготовленості дівчат. Із загальної сукупності тільки незначна кількість (1,36%) має достатній рівень розвитку фізичних якостей. Основна маса студенток має низькі показники загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, швидкості й гнучкості. Результати тестування вказують на необхідність при розробці програм з фізичного виховання розподіляти дівчат на навчальні групи у відповідності з рівнем їх відстаючих якостей, планувати обсяги навантажень, які реально сприяють покращенню фізичного стану студентів Національного університету "Львівська політехніка".

ЛІТЕРАТУРА

1. Ромашова Т.Н., Сердечний В.В. Физическая подготовленность абитуриентов вуза: результаты исследований и градация уровней их трудоспособности//Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. – Донецьк, 2001. – С.135-136
2. Смирнова О.Л. Оцінка аеробної продуктивності студентів у процесі занять фізичною культурою. Автореф. дис. канд. мед. наук. – Дніпропетровськ, 1998. – 16 с.
3. Шигалевский В.В., Андрищук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. Монография. – Луганск: Изд-во Восточноукр. гос.ун-та, 1999. – 160 с.

ЗМІНИ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

ВІРА БАЗИЛЬЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Вступ. Відомо, що використання різноманітних засобів, видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей та забезпечує норми рухової активності. (С.А.Бозанова 1982; О. Качеров, І. Козеток 1999, Б.М.Шиян 1999 та ін.).

Актуальність. Автори [1,2], аналізуючи стан фізичного виховання студентів України, свідчать, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватись про власне здоров'я. Ставлення до нього не змінюється і в дорослому житті, коли у його покращенні покладаються на лікувальні заклади і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи.

На сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах і відвідують заняття з фізичного виховання, обсяг яких складає чотири години на тиждень. З кожним роком, як

свідчить практика, збільшується кількість студентів котрі займаються у спеціальних медичних групах. Молодь – майбутнє нашої країни, а майбутні фахівці з вищою освітою, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими, [5].

Під фізичним здоров'ям розуміють стан, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям [3].

Проблеми фізичного здоров'я студентів є предметом уваги багатьох дослідників. Зокрема, В.В. Романенко, Котова І.В., Тараканова Н.Д., вивчаючи стан фізичного здоров'я студентів, не виявили жодного студента із високим РФЗ. Одночасно незначна кількість обстежених мали вищий за середній та середній рівні фізичного здоров'я [2].

Результати аналізу літературних джерел засвідчили актуальність проблеми і дозволили визначити мету дослідження: вивчити стан фізичного здоров'я студенток Хмельницького державного університету (ХДУ).

Досягнення поставленої мети передбачало такі завдання:

1. Вивчити стан фізичного здоров'я студенток;
2. Впровадити експериментальну програму обов'язкових фізкультурних занять;
3. Вивчити вплив запропонованого змісту занять на стан фізичного здоров'я студенток.

У ході дослідження застосовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, математико-статистична обробка результатів. Визначалися темпи приросту чисельного складу студенток із різними рівнями фізичного здоров'я.

Організація дослідження. В ході педагогічного експерименту було запропоновано замінити заняття загальною фізичною підготовкою у навчальному процесі на заняття за новою системою організації спортивно-оздоровчої діяльності. Види спорту визначалися з врахуванням уподобань студенток, висловлених в ході анкетування. Найбільша кількість респондентів виявили бажання займатися волейболом, аеробікою. Навчальні групи формувалися на засадах відбору за спеціально розробленими нормативами з видів спорту. Під час експерименту вивчався вплив занять традиційного та нового змісту на рівень здоров'я дівчат ХДУ.

Було сформовано контрольну групу студенток, які займалися за базовою програмою загальною фізичною підготовкою та експериментальну з двома підгрупами, члени яких займалися за програмою з волейболу та аеробіки. Кількість студенток в контрольній та експериментальній групах була однаковою, по 32 чоловіки. У дослідженні використовувалася відома методика професора Г.Л Апанасенка для визначення рівня фізичного здоров'я.

Результати дослідження. До початку педагогічного експерименту переважна більшість дівчат контрольної та експериментальної груп мала низький, нижчий за середній, середній рівні здоров'я. Найменший відсоток складала студентки, які мали рівень здоров'я вищий за середній. Із високим рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) до початку та після педагогічного експерименту студентів виявлено не було.

Після педагогічного експерименту виявлено позитивні зміни у показниках розподілу студенток за РФЗ. Кількість дівчат із вищим за середній рівнем фізичного здоров'я в експериментальній підгрупі волейболу та контрольній групі зросла. Темпи приросту їх кількості становлять 50% та 40% відповідно. За час педагогічного експерименту темпи приросту кількості дівчат із середнім (РФЗ) у контрольній групі мають показник із знаком мінус. Приріст кількості волейболісток із зазначеним рівнем

здоров'я складає 40%, а у контрольній групі (- 16,7%). Це свідчить про те, що дівчата які займалися у секції волейболу покращили свій рівень здоров'я, чого не спостерігається у тих студентів які в ідвудували заняття ЗФП (рис.1).

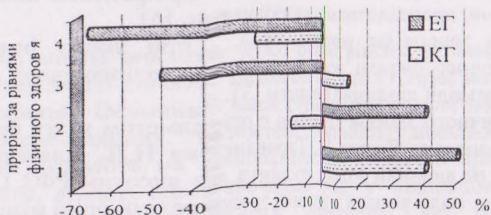


Рис. 1 Приріст показників чисельного складу студенток-волейболісток із різними рівнями фізичного здоров'я.

Примітки: приріст за рівнями фізичного здоров'я: 1 – вищий за середній, 2 – середній, 3 – нижчий за середній, 4 – низький.

Дівчата експериментальної групи, які мали нижчий за середній рівень фізичного здоров'я також його покращили. Їх кількість зменшилась майже удвічі. У контрольній групі аналогічні результати протягом експерименту не спостерігалися.

Певна кількість дівчат обох груп із низьким РФЗ за час педагогічного експерименту значно його підвищила. Разом з тим, у складі контрольної групи кількість студенток із названим рівнем здоров'я стала у чотири рази меншою ніж в експериментальній групі (рис. 1).

Друга експериментальна підгрупа дівчат, як зазначалось вище, займалася під час педагогічного експерименту аеробікою. Ними аналізувався вплив занять на зміни стану фізичного здоров'я студенток. Як наслідок експерименту у контрольній та експериментальній групах виявлено збільшення кількості студенток із вищим за середній рівнем здоров'я. Разом з тим, приріст кількості дівчат у групі аеробіки більший (40,6%), а ніж у групі ЗФП (28,2%) (рис. 2).

Слід зазначити, що за час експерименту у контрольній та експериментальній групах приріст кількості дівчат із середнім рівнем здоров'я протилежний. У експериментальній та контрольній групах його значення складають, відповідно: 43,4% та -16,7%. Отримані результати свідчать про менш результативний вплив занять ЗФП, оскільки свій рівень фізичного здоров'я студентки контрольної групи покращили незначно.

Темпи приросту кількості дівчат із нижчим за середній РФЗ у контрольній групі під час експерименту склали 15,3%, в експериментальній – (- 56%). Результати дослідження свідчать про позитивний вплив занять аеробікою на РФЗ студенток.

Темпи приросту кількості дівчат експериментальної групи із низьким РФЗ складають -40%, а контрольної групи -28,5. Це свідчить про покращення стану фізичного здоров'я студенток обох груп, але кращий вплив виявлено в експериментальній підгрупі, яка займалася аеробікою.



Рис. 2 Приріст показників чисельного складу студенток, які займалися аеробікою із різними рівнями фізичного здоров'я

Примітки: приріст за рівнями фізичного здоров'я: 1 – вищий за середній, 2 – середній, 3 – нижчий за середній, 4 – низький.

Висновок.

Отже, проведений експеримент, який на своєму початку виявив незначну кількість із вищим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я, свідчить, що участь у фізкультурних заняттях бажаного змісту здатна суттєво покращити показники фізичного здоров'я студенток. А показники РФЗ, отримані в підгрупах значно випереджають результати контрольної групи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Драйчук А., Галайдюк М., Романенко В. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання//міжн. наук. практ.- конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". Київ-Вінниця, - 2001, С. 208-212.
2. Котова І.В., Тараканова Н.Д. Рівень фізичного здоров'я студенток, що займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики // Матер. регіон. наук.-практ. конф. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення", - Львів: 1998, - С.52-54.
3. Організм і особистість діагностика та керування/ (А.Магльований, В. Белов, А. Котова). – Львів: Медична газета України, 1988. – С.250.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

ІВАН САЛУК

Тернопільський державний технічний університет ім. І. Пулюя

Згідно статистичних даних за останнє десятиріччя відбувається значне погіршення здоров'я населення України, в тому числі студентської молоді – майбутнього трудового потенціалу країни. Це негативно впливає на розвиток