

АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

НАЗАР КРУПА, ІГОР РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, оборонний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Здоров'я людини – це здоров'я гармонійно розвиненої особистості. Науковцями (И.Г. Бердников, А.В. Магльований, 1991; Т.Ю. Круцевич, 1997 та ін.) доведено, що рухова активність підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток. Недостатня рухова активність, гіпокінезія, призводить до порушення в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів, зміну структури скелетних м'язів і міокарда.

Спроби встановити орієнтовні норми рухової активності робилися неодноразово. Науковцями рекомендується двохгодинний обсяг рухової активності кожного дня, що дає можливість досягнути достатнього фізичного навантаження. Проте, навіть при найсприятливіших умовах, враховуючи обов'язкові та факультативні заняття, ВНЗ не можуть забезпечити потрібний обсяг рухової активності (С. Савчук, С. Козіброцький, А. Іванова, 2004).

Вчені (Р.З. Поташнюк, 1997; В.М. Вовк, 2000 та ін.) наголошують, що двох занять з фізичного виховання для підвищення фізичного стану не достатньо, тому велику увагу потрібно надавати самостійним заняттям.

Мета дослідження. Визначити активність студентів вищих навчальних закладів у самостійних заняттях фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Визначити, чи займаються студенти самостійно фізичною культурою і спортом.
2. З'ясувати, якими видами фізичних вправ займаються студенти.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі методи:

- аналіз літературних джерел;
- соціологічні методи;
- методи математико-статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження включало опитування студентів вищих закладів освіти м. Львова. Воно проводилося за допомогою розробленої нами анкети, яка складалася із 24 запитань. Всього було опитано 50 курсантів Львівського інституту пожежної безпеки і 50 студентів: 28 студентів Львівського Національного університету ім. І. Франка та 22 студенти Львівської Академії ветеринарної медицини.

Результати дослідження.

Встановлено, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику 6% студентів і 18% курсантів (рис. 1).



Рис. 1. Частота виконання ранкової гігієнічної гімнастики студентами ВНЗ (n = 100)

Як свідчить рис. 1, ранкову гігієнічну гімнастику виконують близько 25% студентів і 75% курсантів. Ніколи не виконують ранкової гімнастики 74% студентів.

З метою з'ясування активності студентів і курсантів у самостійних заняттях фізичною культурою і спортом, в анкету було включено відповідне запитання. У результаті обробки анкетних даних було з'ясовано, що тривалий час самостійно займаються фізичною культурою 6% студентів і 14% курсантів (табл. 2).

Таблиця 2

Активність студентів і курсантів у самостійних заняттях фізичною культурою

Варіанти відповідей	Кількість опитаних у %	
	Студенти (n = 50)	Курсанти (n = 50)
Самостійно, тривалий час	6	14
Самостійно, час від часу	16	54
Тільки в обсязі навчальної програми	78	32

Як свідчить таблична інформація, курсанти є дещо активнішими у самостійних заняттях фізичною культурою, ніж студенти інших закладів. Тривалий час самостійно займаються фізичною культурою незначна кількість студентів (6%) і курсантів (14%). Необхідно відзначити, що займаються фізичною культурою тільки в обсязі навчальної програми 78% студентів і 32% курсантів.

Студенти та курсанти, які самостійно займаються фізичними вправами, надають перевагу таким їх видам: спортивним іграм (відповідно 48% і 44%), плаванню (відповідно 12% і 10%) і туризму (відповідно 18% і 8%).

Висновки.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, що активність студентів ВНЗ у самостійних заняттях фізичною культурою і спортом є дуже низькою. Не виконують

ранкової гігієнічної гімнастики близько 75% студентів і 25% курсантів. Самостійно займаються фізичною культурою лише 22 % студентів і 68% курсантів. Студенти ВНЗ надають перевагу таким видам фізичних вправ: спортивним іграм, плаванню і туризму.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

АНАТОЛІЙ МЕЛЬНИЧЕНКО

Національний гірничий університет. м.Дніпропетровськ

Актуальність та мета дослідження. Метою нашого дослідження є обґрунтування деяких засобів підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів.

У процесі дослідження передбачалось визначити модельні характеристики інтенсивності фізичних навантажень, які сприяють підвищенню ефективності навчального процесу.

Методи та організація дослідження. У даній роботі подані зміни фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів у процесі занять фізичним вихованням за роки навчання на основі статистичного аналізу результатів 4-річного експерименту, який проводився з 243 студентами Національного гірничого університету. На початку експерименту, та після закінчення кожного року визначався рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студентів.

Показники фізичної підготовленості досліджуваних груп за результатами тестування при вступі до вузу не мали значення.

Під час обстеження у студентів визначались показники фізичної підготовленості, ваго-ростові показники, а також величини PWC_{170} та $\max O_2$. Проба PWC_{170} проводилась за методикою В.Карпмана (1974р.). $\max O_2$ визначалось у кінці ступінчастого навантаження на велоергометрі з використанням газоаналізатору "Спіроліт-2".

Заняття з фізичного виховання проводилися 2 рази на тиждень дві години впродовж з 1 по 4 курси навчання.

Студенти експериментальної групи займалися за запропонованою нами поточно-коловою формою (ПКФ) організації занять [1,2].

У контрольній групі організація та методика проведення занять відповідала загальноновизнаній багатьма вузами.

Результати дослідження та їх обговорення. На заняттях за експериментальною формою у блоках "Спортивні ігри з ЗФГТ" та "Легка атлетика з ЗФГТ" плануються навантаження, які забезпечують як удосконалення технічної майстерності студентів, так і виховання їх фізичних якостей.

При використанні ПКФ на заняттях за програмою блоку "Спортивна гімнастика" завдання були аналогічні розвитку витривалості. Акцент робився на виховання гнучкості та швидко-силових показників. При цьому для витривалості режим навантаження був не розвиваючий, а підтримуючий.

Крім того, студентам основного відділення першого року навчання на заняттях фізичного виховання пропонуються навантаження з інтенсивністю до 130 уд/хв протягом 20-30 % загального часу заняття. Тривалість навантаження з пульсом 130-