

ВИЗНАЧЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ АКТИВІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

ВІРА БАЗИЛЬЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Сучасні проблеми здоров'я суттєво загострилися у несприятливих економічних та екологічних умовах України, яка значною мірою потерпіла внаслідок аварії на ЧАЕС. Особливе занепокоєння фахівців викликають проблеми здоров'я молоді - майбутнього нашої держави (О.А.Пирогова, 1991; Т.М.Шистакова, 1995; О.С.Куц, 1997).

Держава приділяє увагу проблемам здоров'я молоді. У законі України "Про фізичну культуру і спорт" висвітлено організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності у навчально-виховній сфері. Фізичне виховання у вищих закладах освіти включає:

- навчальні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою;
- факультативні заняття;
- фізичні вправи в режимі дня;
- тренувальні заняття в секціях спортклубів;
- масові фізкультурно-спортивні заходи [1].

Оптимізація фізкультурно-спортивної роботи у вузі у сучасних умовах повинна базуватися, на думку Г.Є.Іванової, на активізації оздоровчого напрямку фізичного виховання студентів. Автором описані потенційні переваги оздоровчих занять для досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми. Завдяки цим заняттям студент, зокрема, може:

- долати без надмірної втоми фізіологічні напруження студентського життя;
- активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення;
- долати великі фізичні навантаження, контролювати вагу;
- швидко відновлювати сили [2].

Аналіз стану фізичного виховання студентів [3] свідчить, що у більшості з них традиційно не сформована потреба піклуватись про власне здоров'я. Результати дослідження, проведеного в академії фізичного виховання і спорту Республіки Білорусь за участю 1832 чоловік, свідчать, що для абітурієнтів характерно: ранній початок занять спортом, великий спортивний стаж, значний обсяг тренувальних навантажень, висока спортивна кваліфікація, прагнення дотримуватися здорового способу життя, негативне відношення до шкідливих звичок. У цілому серед абітурієнтів курили 4,5%, вживали алкоголь 11,8%. За даними медичних підсумків до "здорових" і "практично здорових" було віднесено 76% абітурієнтів.

Після отримання студентського статусу знижується фізична активність, частота і обсяг тренувальних навантажень, регулярність занять спортом; збільшується відсоток студентів, що сполучають навчання з роботою; знижується орієнтованість на здоровий спосіб життя, з'являється "мода" на куріння і вживання алкоголю. Кількість курців серед студентів до четвертого курсу збільшується у 7 разів, у порівнянні з абітурієнтами, а тих, що вживають алкоголь – у 6 разів.

Кількість студентів з відхиленням у стані здоров'я до четвертого курсу збільшується в 2 рази у порівнянні з абітурієнтами. Якщо до групи хворих під час медичного обстеження було віднесено 24% абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зросла до 40%, а після другого - до 52% від загальної кількості обстежених. Ці дані свідчать, що впродовж навчання у ВЗО збільшується кількість студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Тривожний стан, на думку автора, вимагає доповнення системи заходів фізичного виховання такими, які спроможні викоренити шкідливі звички у студентів.

Таким чином, аналіз літературних джерел показав, що наявність обов'язкових урочних і позаурочних форм занять не вирішує повною мірою проблеми оптимальних обсягів рухової активності, які мають складати, на думку різних фахівців, від 10 до 15 годин на тиждень. (М.М. Амосов, І.В.Муравова, 1989; В.М.Рейзін, А.С.Іщенко, 1986; В.К.Бальсевич, 1990; А.В.Сахно, 1991). Водночас реальні затрати вільного часу студентської молоді на спортивно-оздоровчу роботу незначні.

У зв'язку із викладеним вище, актуальною вбачається проблема активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді. Тому метою нашого подальшого дослідження є визначення шляхів активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах технічного ВЗО. Об'єктом дослідження - вплив спортивно-оздоровчої діяльності студентів на стан їх здоров'я і успішність навчання. У дослідженні планується вирішення наступних завдань:

1. Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів та рівень їх задоволення в умовах технічного ВЗО.
2. Проаналізувати стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів та участь в її проведенні підрозділів ВЗО.
3. Розробити модель організації управління спортивно-оздоровчою роботою студентів.
4. Експериментально перевірити розроблену модель і сформулювати рекомендації щодо її впровадження у ВЗО України.

Для вирішення дослідницьких завдань будуть застосовуватись такі методи: бібліографічний пошук, збір та аналіз літературних джерел, анкетування, моделювання, організаційно-управлінський експеримент, експертна оцінка, метод математичної статистики.

Результати проведених досліджень імовірно будуть сприяти вирішенню проблеми підвищення рухової активності студентів, зменшення захворюваності, організації корисного дозвілля, що дасть змогу покращити кадровий потенціал народного господарства України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". - К.: ВППДКНТ, 1994. - 23 с.
2. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Луцьк, 2000. - 21 с.
3. Газма Н.А., Куницкая С.А. Комплексная оценка здоровья студентов физкультурного вуза // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Матеріали IV міжнар. наук. конгресу. - К., 2000. - С.52.

4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. - К.: Здоров'я, 1987. - 223 с.

THE DEFINITION OF APPROACHES TO STUDYING THE PROBLEMS OF ACTUALIZATION OF SPORT-HEALTH IMPROVEMENT ACTIVITY OF STUDENTS

VIRA BAZYLCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

In the article the problems of sports-health activity of students, methods, tasks of our future experiment are pointed out. Different approaches to the problem of students sport-health improvement activity.

СТРУКТУРА ТА БЮДЖЕТ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТОК МЕДИЧНОГО ВУЗУ З РІЗНИМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИМИ ІНТЕРЕСАМИ

ВІКТОРІЯ БАКУРІДЗЕ

Дніпропетровська державна медична академія

До вищих медичних закладів освіти вступають приблизно 35-40 % осіб, які мають значні відхилення в стані здоров'я, незадовільний функціональний стан і фізичний розвиток, слабку фізичну підготовленість [2,3]. Це в більшій мірі стосується студенток, оскільки жінки мають свої психофізіологічні особливості, що позначається на їх активності в заняттях з фізичного виховання. Крім того, жінки складають значну частину медичного персоналу лікувальних установ. Фізична підготовленість та соматичне здоров'я розглядаються як єдина проблема [1,2].

Вивчення структури і бюджету вільного часу студентів проводилося без врахування рівня фізкультурно-спортивних інтересів, тому це питання фізичного виховання є актуальним.

Метою нашого дослідження було зіставлення затрат вільного часу на різні види діяльності студентками з високими та низькими фізкультурно-спортивними інтересами (ФСІ).

Для досягнення поставленої мети було проведено анкетування 240 студенток першого курсу медичного вузу віком від 17 до 20 років, які займалися в підготовчому навчальному відділенні за програмою з фізичного виховання для медичних вузів.

За результатами проведеного анкетування студентки були розподілені на 3 групи: з високими, низькими та невизначеними ФСІ. Поглиблене дослідження структури і бюджету вільного часу було проведено у двох групах. Першу групу склали 53 студентки, у яких були високі ФСІ. У другу групу були об'єднані 146 студенток з низькими ФСІ.

Отримані результати досліджень були оброблені статистично. При цьому розраховували відсоток спостережень, в яких є ознака, що досліджується (P) та стандартну помилку відсотка (m), а також середнє арифметичне (M) та стандартну помилку середнього (m). Оцінку достовірності різниці середніх і їх помилок проводили за t-критерієм Стюдента.