

Висновки:

1. Маючи на меті найбільш раціональну організацію учбової праці студентів треба враховувати особливості впливу на розумову працездатність комплексу чинників навколишнього середовища.

2. Враховуючи наявність суто індивідуальних реакцій на чинники навколишнього середовища доречно більш поглиблено дослідити вплив особистих характеристик студентів на динаміку розумової працездатності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Петров Г. Изучение влияния некоторых факторов окружающей среды на умственную работоспособность студентов // Проблеми фізичного виховання студентів: Матеріали Всеукраїнської науково – методичної конференції, що присвячена 85 – річчю Дніпропетровського національного університету. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2003.

ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

НАТАЛІЯ ГРІДІНА, ВІКТОРІЯ НЕБЕСНА

Донецький державний університет управління

У сучасному суспільстві практично неможливо знайти людину, яка заперечує позитивний вплив занять фізичною культурою на організм. Очевидно, у даний час настає нова хвиля: масове будівництво спортивних споруд, активізація спорту на підприємствах і у родинях. Фізичне виховання є невід'ємною частиною життя й особливо це важливо для осіб студентського віку. До 20-23 років завершується процес формування організму людини, його рухових і вегетативних функцій, тому саме цей період особливо важливий у забезпеченні фізичної і психофізичної готовності студентів не тільки до майбутньої професії, але і життєдіяльності.

У багатьох вищих навчальних закладах Донецької області й України заняття з фізичного виховання не передбачені на старших курсах у зв'язку зі збільшенням кількості годин на спеціальні предмети. Це є величезною проблемою в збереженні достатньої рухової активності студентів та їх здоров'я. У зв'язку з тим, що студентська молодь вісім і більш годин на день проводить сидячи, практично без руху і при мінімальній витраті енергії, у їх організмі відбувається застої крові (особливо у нижніх кінцівках), сповільнюється рухливість грудної клітки, погіршується постачання киснем організму і, як наслідок, порушуються функції серцево-судинної та інших систем.

Разом з тим, до навчального процесу повинні висуватися ряд вимог.

Фізичне виховання є однією з основних частин навчально-виховного процесу, обов'язковою дисципліною, яка викладається на 1-3 роках навчання. Головна задача фізичної культури – зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності студентів, профілактика захворювань. У процесі багаторічних спостережень встановлено, що студенти старших курсів припиняють систематичні заняття фізичними вправами, що негативно впливає на їх працездатність і здоров'я.

Ціль даної роботи – отримати за допомогою анкетного опитування відомості про ставлення студентів старших курсів до занять фізичною культурою і спортом. У

продовж 2-х навчальних років було опитано 172 студенти 4-го курсу, фахівців і магістрів різних спеціальностей (5 курс), відповіді були анонімними.

З отриманих даних випливає, що всі опитані на 1-3 роках навчання систематично займалися за програмою загальної фізичної підготовки. З них 46 студентів, а це 26,74% займалися різними видами спорту (у тому числі – в оздоровчих секціях). З числа студентів 4 і 5 курсів займалися тільки 8 чоловік (17, 39%). Усі опитані, які припинили заняття фізичними вправами і тим більше спортом, констатували зниження загального тонусу організму, а 67 чоловік (38,95%) – виражене погіршення самопочуття, швидку стомлюваність, апатію, слабкість, збільшення ваги тіла. 49,01% опитаних висловили бажання відновити заняття, але нового змісту (фітнес, шейпінг), та фізичною культурою оздоровчої і профілактичної спрямованості.

Цікавими є побажання студентів з подальшого розвитку фізичного виховання і спорту. 42 опитаних студенти (24,41%) вважають за необхідне проведення обов'язкових занять зі студентами 4 і 5 курсів, а 24 (13,95%) висловили побажання про організацію для старшокурсників груп «здоров'я», заняття у яких повинні бути комплексними, тобто включати фізичні вправи у залі та басейні. Крім того, студенти вважають назрілим питання про будівництво сучасних спортивних комплексів і плавальних басейнів на території навчального закладу та вільному доступі в оздоровчі й спортивні групи за інтересами. Вони пропонують організувати нові секції: футбол жіночий, гідроаеробіка, степаеробіка, спортивні танці. Таким чином, студенти старших курсів висловили своє позитивне ставлення до фізичних вправ, тому що випробували на собі їх благодійний вплив та відчули його відсутність коли припинили заняття фізичною культурою і спортом. З вищезазначеного й основуючись на наказі Міністерства Освіти і науки України «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації» від 14.11.03., випливає, що для розумової і фізичної працездатності особливо необхідно впроваджувати регулярні урочні заняття з фізичної культури протягом усього періоду навчання.

Викладені пропозиції можуть бути винесені на загальне обговорення для рішення проблеми удосконалення навчального процесу, що допоможе поліпшити фізичну, розумову і психофізичну підготовку студентів до майбутньої професійної та соціальної діяльності.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВИХ ФОРМ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ АКТИВНОСТІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ

ЛІДІЯ ТИМОШЕНКО, ОРИСЛАВА ЦЮПКА

Педагогічний коледж Львівського національного університету імені Івана Франка

Опубліковані дослідження останніх років свідчать про те, що багатьма вченими аналізується стан здоров'я молоді та констатується його погіршення. Одночасно, на думку М.Амосова, А.Агаджанова, Р.Бабаського, Б.Львіна, В.Казначєєва і багатьох інших стан здоров'я багато в чому залежить від обсягів рухової активності.

В Законі України „Про туризм” зазначається, що введення туризму в програми навчання молоді є важливим елементом її освіти і виховання.

Спортивно-оздоровчий туризм являє собою дуже ефективний засіб фізичного та морального вдосконалення людини. Заняття ним допомагають долати руховий

