

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 Стьюдента.

Відомості про охоплення студенток видами діяльності та про затрати вільного часу в тижневому бюджеті наведені в таблиці 1. З таблиці видно, що за більшістю показників охоплення різними видами діяльності в першій і другій групах не має статистично достовірної різниці. Виняток складають танці, якими студентки першої групи охоплені достовірно менше, а також читання художньої літератури та заняття фізичною культурою і спортом, якими студентки першої групи охоплені достовірно більше. Поряд з цим час, що виділяють студентки першої групи на суспільну роботу, участь у художній самодіяльності, зустрічі з друзями, танці та фізичну культуру і спорт, достовірно більший, а на пасивний відпочинок – достовірно менший, ніж у другій групі.

Таблиця 1

Охоплення видами діяльності та затрати вільного часу студентками в тижневому бюджеті

| Види діяльності | Високі фізкультурно-спортивні інтереси (n=53) | | Низькі фізкультурно-спортивні інтереси (n=146) | |
|-----------------------------|---|----------------|--|----------------|
| | Охоплення (P ± m, %) | Час (M+m, год) | Охоплення (P ± m, %) | Час (M+m, год) |
| Підготовка до занять | 100 | 29,9±1,10 | 100 | 33,7±0,71** |
| Робота в наукових гуртках | 13±5 | 0,12±0,06 | 4±2 | 0,12±0,08 |
| Суспільна робота | 38±7 | 0,89±0,16 | 23±4 | 0,38±0,07** |
| Участь у худ.самодіяльності | 21±6 | 0,67±0,15 | 9±2 | 0,13±0,06** |
| Читання худ. літератури | 64±7 | 3,2±0,33 | 39±4** | 2,8±0,16 |
| Перегляд телепередач | 74±6 | 5±0,65 | 72±4 | 5,2±0,29 |
| Відвідування кінотеатрів | 51±7 | 1,4±0,18 | 42±4 | 1,11±0,10 |
| Зустріч із друзями | 94±3 | 11,6±0,93 | 93±2 | 9,5±0,5* |
| Пасивний відпочинок | 74±6 | 4,9±0,44 | 79±3 | 5,6±0,26* |
| Прогулянки і туризм | 68±6 | 3,9±0,31 | 62±4 | 3,6±0,22 |
| Домашня праця | 100 | 3,9±0,18 | 96±2 | 4,1±0,16 |
| Приготування їжі | 96±3 | 6,5±0,64 | 91±6 | 5,3±0,23 |
| Танці | 49±7 | 1,6±0,19 | 72±4** | 0,94±0,14** |
| Фізична культура і спорт | 100 | 6,2±0,31 | 61±4*** | 2,3±0,14*** |

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ при зіставленні між групами

Суттєво, що студентки, які мають низькі ФСІ, не приділяють належної уваги фізичній культурі і спорту. Вони пов'язують це з “відсутністю любові до фізичних вправ” (41 ±4%), “лінощами” (35 ±4%), “слабкою агітацією та пропагандою” (18 ±3%) та “відсутністю прикладу батьків” (11 ±3%).

Студентки обох груп вказали, що можуть віднайти час у тижневому розпорядку на фізичну культуру і спорт. Але студентки першої групи при наявності всіх умов для занять витратили б на них 11,6 ±0,49% годин, що значно більше в порівнянні зі студентками другої групи, які витратили б на заняття лише 6,6 ±0,24% годин ($p < 0,001$).

Основні висновки

1. При однаковій структурі вільного часу (позааудиторного та позанавчального) охоплення студенток першого курсу медичного вузу з високими та низькими ФСІ в 11 з 14 досліджених видів діяльності не має статистично достовірної різниці. Виняток складають заняття фізичною культурою і спортом та читання художньої літератури, якими студентки з високими ФСІ охоплені в достовірно більшій кількості, а також танці, якими вони охоплені достовірно менше.
2. У тижневому бюджеті вільного часу затрати студенток з високими ФСІ на суспільну роботу, участь у художній самодіяльності, зустрічі з друзями, танці та

фізичну культуру і спорт достовірно більші, а на пасивний відпочинок достовірно менші, ніж у студенток з низькими ФСІ.

3. Студентки з низькими ФСІ навіть при наявності всіх умов до занять змогли виділити на фізичну культуру і спорт значно менше часу, ніж студентки з високими ФСІ.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кляпчук В.В., Самошкін В.В. Фізична підготовленість та соматичне здоров'я як єдина проблема // Сучасні досягнення валеології і спортивної медицини і наук. праць VI наук.-практ. конф. – Одеса – 2000. – С. 71-73.
2. Магльований А., Белов В., Котова Організм і особистість. Діагностика керування. – Львів: Медична газета України, 1998. – 248 с.
3. Соколовський В.С. Концептуальні основи нової програми по фізичному вихованню в медичних вищих навчальних закладах // Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі: Респуб. зб. наук.праць III Всеукр. наук.-практ. конф. За заг. Ред. В.М.Козакова. – Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. – С. 167-168.

THE STRUCTURE AND BUDGET OF THE FREE TIME OF GIRL STUDENTS WITH DIFFERENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT INTERESTS IN HIGHER MEDICAL INSTITUTIONS

BAKURIDZE V.B.

Dnipropetrovsk State Medical Academy

In this paper we show that girl students with high physical education and sports interests are embraced with lessons of physical education and the reading of medical fiction literature and less with dancing. They pay more time to physical education, sports work, amateur talent activities, meetings with friends, dancing and less time to pass rest – less time than girl students pay to physical education and sports with low interests to the letter.

ВПЛИВ УМОВ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

ВАЛЕНТИНА БЕВЗЮК, ОЛЬГА ВАСЮТИНСЬКА, ЮРІЙ ГРАБОВСЬКИЙ

Херсонський державний педагогічний університет

Туристичні походи – популярний засіб активного відпочинку. Вони сприяють загальному оздоровленню людини [2, 4]. Але як впливають умови походу на фізіологічні показники, сьогодні досліджено недостатньо. Саме це обумовило виникнення проблеми дослідження. Ми висунули гіпотезу: правильно організований туристський похід сприяє підвищенню спортивної тренованості та працездатності організму, справляє загальний оздоровчий ефект.

Для організації дослідження з 22 жовтня до 2 листопада був організований туристський похід першої категорії складності у Кримських горах. Основні туристської групи склали студенти другого курсу факультету фізичного виховання і спорту Херсонського державного педагогічного університету. Всього в групі було 11 осіб, серед них дві дівчини, один школяр 11 класу, два викладачі названого факультету. Студенти (9 осіб) з вересня були задіяні у тренувальному процесі і отримали спеціальну фізичну підготовку. Усі туристи пройшли медичні