

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Роман СТАСЮК

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. В процесі навчання у ВНЗ фізичне навантаження високої розумової і психічної напруги може служити фактором, що компенсує можливий несприятливий вплив стресових ситуацій. При цьому мова може йти не про прості фізичні вправи, що компенсують, а про значні фізичні навантаження.

Нерозуміння очевидного факту, що лише в абстракції можливе виділення напрямків виховної роботи, призвело до того, що фахівці у сфері фізичної культури та спорту відокремили свою діяльність як деяку реальність і зосередили всю увагу на тренуванні фізичних якостей, формуванні рушійних навичок і вмій. Враховуючи біологічний субстрат людини і звівши до його показників контрольні і залікові виміри до студентів, вони настільки відокремили фізичне від духовного, що особистість людини залишилася поза полем зору. Процес фізичного виховання у свідомості студентів стає діяльністю механічною, позбавленою творчості - "що наказує, те робить". По суті, у ВНЗ продовжується фізкультурний різновид "бездітної педагогіки", що починається з перших років навчання в школі. Для студентів, у яких фізкультурно-спортивні здібності виражені слабко, нижче середньостатистичних, подібна постановка фізичного виховання, перетворюється в непосильну роботу, що породжує комплекс неповноцінності. Формалізм і відсоткоманія створюють ситуацію, при якій ні у фізично сильних, ні у слабких студентів не формується адекватна самооцінка власних фізичних здібностей і можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях, проведених вітчизняними і зарубіжними науковцями (Г.П. Грибан, М.М. Чубаров 1990; В.В. Тамбовський, Р.Г. Бархударян, 1999; та ін.), багато уваги приділяється вивченню впливу фізичних вправ на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, стан здоров'я студентської молоді. При цьому багато хто з науковців визнає, що дворазове заняття фізичного виховання не забезпечує належного зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості і збереження високої працездатності [2, 3, 4]. У той же час експериментально встановлено, що розширення обсягу занять з фізичного виховання у ВНЗ робить помітний вплив на поліпшення стану здоров'я студентів [1, 5]. Тому варто зупинитися на факторах, які визначають цілеспрямовану фізичну підготовленість студентської молоді незалежно від кількості обов'язкових занять з фізичного виховання.

Формування цілей статті. Вивчення стану здоров'я студентської молоді як частини суспільства, має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення держави. І це дає змогу заповнити існуючий пробіл в науково-методичній літературі.

Результати дослідження. Для вирішення цієї проблеми було проведено опитування 289 студентів I і IV курсів Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.



Рис. 1. Результати опитування студентів I курсу СумДПУ імені А.С.Макаренка щодо ролі фізичної культури у їхньому житті

За даними результатів опитування студентів I курсів (рис. 1) встановлено, що головним на заняттях з фізичної культури студенти вважають досягнення всебічного розвитку (20,5%), підготовку до трудової діяльності (40,2%), захисту Батьківщини (26,6%), виховання вольових якостей (12,7%).

Також встановлено, що студенти IV курсів (рис. 2) головним на заняттях з фізичної культури вважають досягнення всебічного розвитку (26,0%), підготовку до трудової діяльності (48,3%), захисту Батьківщини (10,4%), виховання вольових якостей (15,3%). Причому, отримані відповіді рівнозначні в усіх групах опитаних як у юнаків, так і дівчат.



Рис. 2. Результати опитування студентів IV курсу СумДПУ імені А.С.Макаренка щодо ролі фізичної культури у їхньому житті

Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному вдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента, що підтверджує висновки про діалектичну єдність фізичної і інтелектуальної діяльності.

Результати анкетування дозволяють визначити лише суб'єктивну оцінку процесу фізичного виховання. Об'єктивну оцінку ми одержали лише виходячи з матеріалів тестування рівнів фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості студентів .

Порівняння результатів тестування студентів (юнаків) I і IV курсів за їх фізичним станом свідчить про підвищену функціональну підготовленість студентів IV курсу. У них (хоч і незначно) ЖЄЛ. У зв'язку з цим вище і життєвий індекс, вірогідно більша об'ємна маса грудної клітки, значимо нижче ЧСС за 1 хвилину, вірогідно рідша при високому рівні значимості частота подиху. У старшокурсників відзначається більш високий (хоча і незначно) рівень витривалості організму до гіпоксії за пробою Генча.

Таким чином, студент IV курсу володіє достатніми резервними можливостями організму до роботи в режимі рухової активності аеробного характеру. Однак результати

тестування (біг на 3000 м) не виявили розходжень між I і IV курсами (те ж можна сказати про 100-метрову дистанцію, де руховий режим відбувається в анаеробних умовах). Показники рівня фізичної підготовленості достовірними виявилися лише в силовому тесту - кількості підтягувань на поперечині.

В цілому ж варто відзначити, що незважаючи на істотну різницю у віці, достовірних розходжень з більшості показників фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості між студентами I і IV курсів не відзначається.

Аналогічна картина спостерігається і при порівнянні результатів студенток I і IV курсів за показниками фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості. Однак в цьому випадку більш високою функціональною підготовленістю відрізняються студентки I курсу, особливо за параметрами об'єму грудної клітки і проби Генча. У четвертокурсниць лише значимо більше кистьова динамометрія, що, очевидно, пов'язано не зі спеціальною тренувальною роботою з підвищення сили м'язів згибачів пальців, а більше з побутовою стороною життєдіяльності жіночого контингенту. В інших тестах фізичної підготовленості розходжень не відзначається.

Висновки:

1. Встановлено, що у студентів потреба до фізичного самовдосконалення формується тим успішніше, чим вище освітній рівень людини, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їхня особистість. Більшість опитаних усвідомлює необхідність занять фізичними вправами для того, щоб стати повноцінними членами суспільства, готовими до праці і оборони Батьківщини.
2. В результаті проведеного тестування встановлено, що вірогідних розходжень у показниках фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості між студентами I і IV курсів не відзначається. Аналогічна картина спостерігається і при порівнянні студенток I і IV курсів за показниками фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості студенток.
3. Неповна реалізація оздоровчо-виховних завдань на заняттях з фізичного виховання є резервом для подальшого удосконалення організації й змісту фізичного вдосконалення студентів.

Література

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць.* – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173-175.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді за допомогою фізичної культури. – Київ, 1993. – С. 123-126.
3. Тамбовський А.Н., Бархударян Р.Г. Двигательная активность, зрение, слух // *Межд. науч. конгресс "Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ."* – Минск: Тесей, 1999. – С. 194-197.
4. Чернобаб И.О., Грибан Г.П., Чубаров М.М. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // *Физическая культура и спорт в формировании социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский педагогический институт.* – Умань, 1990. – С. 9-20.
5. Strassen B.A. Conceptual Model of Instruction // *Teaching Practice: Perspectives* Ed. by E. Morris S. – Ind. 1992. – P.172-186.

THE STUDY OF INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON SANITATION AND EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Roman STAS'UK

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

Annotation. The question of understanding of sanitation and education importance of physical culture by the students of the Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko is viewed in the article.

The analysis of functional exponents of students physical condition is made to determine the changes of exponents between the students of I and IV courses among girls and boys.

РОЗВИТОК СИЛИ У СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Юлія СТЕЛЬНИКОВИЧ, Володимир ЛЕВКІВ

Львівський державний інститут фізичної культури

На сьогоднішній день спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості серед студентів вищих закладів освіти. Найнижчі показники належать силі м'язів верхнього плечового поясу та живота. В той же час, саме в юнацькі роки спостерігаються найбільші темпи природного приросту сили. Тому доцільно саме в цей віковий період у практиці фізичного виховання застосовувати ефективні методики розвитку сили. Оскільки період юнацтва припадає на навчання, зокрема, у вищих закладах освіти, то, у зв'язку з цим, доцільним видається у навчально-виховному процесі студентів здійснювати підбір адекватних засобів і методів розвитку сили у юнаків, враховуючи особливості їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Аналіз літературних джерел з проблеми показав, що науковцями [3] описані ефективні підходи і різноспрямовані методики розвитку сили. Особливості методики розвитку сили знайшли відображення у дисертаційних дослідженнях [1,2]. В той же час, сучасні умови проведення занять з фізичного виховання та рівень підготовленості студентів вимагають розробки додаткових організаційно-методичних рекомендацій, що вказує на актуальність теми.

Мета роботи – вдосконалення методики розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу і м'язів живота у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Мета дослідження розкривалася у наступних завданнях:

1. Визначити рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу і живота у студентів;
2. Розробити і апробувати методичні рекомендації, спрямовані на розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу і м'язів живота у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.