

В процесі дослідження проведено вибір та систематизацію силових вправ з гімнастики і фітнесу. Були складані комплекси силових вправ для студентів жіночої статі. Визначено оптимальну кількість силових вправ, виконання яких є доступним в добовому мікроциклі рухової активності для студентів жіночої статі з середнім рівнем фізичної підготовленості. Такі студенти згідно даних щорічного оцінювання склали 80% від загальної кількості обстежених. До експериментальних комплексів включено по 6 вправ в кожному, виконання яких потребує від 10 до 15 хв., враховуючи інтервали відпочинку до 1 хв.

Розроблено комплекси для студентів жіночої статі: перший комплекс вправ адаптований до виконання на учбово-тренувальних заняттях в спортивній залі; другий - до самостійного виконання в домашніх умовах. В кожному з комплексів для студентів жіночої статі передбачено по дві вправи на розвиток основних видів силових здібностей: вибухової сили, силової витривалості, статичної сили. Також при складанні комплексів силових вправ враховувалася їх дія на ті чи інші групи м'язів з таким розрахунком, щоби гармонійно розвивати м'язи верхніх і нижніх кінцівок, а також м'язи передньої і задньої частини тулуба.

Для перевірки ефективності комплексів вправ силової підготовки в звичайних умовах навчання у вищій школі проведений послідовний педагогічний експеримент. Були сформовані дві вибірки студентів жіночої статі за принципом добровільної участі. В учасників експерименту був відносно однаковий рівень фізичної підготовленості. Кожна група студентів протягом місяця виконувала комплекси силових вправ на заняттях з фізичного виховання під керівництвом викладача та продовжувала їх виконання самостійно вдома. Кожен комплекс виконувався один раз на день за винятком вихідних днів протягом 15 хв. Оцінювання силової підготовленості проводилося за 3-ма тестами та з визначенням інтегральної оцінки. Перевірялися сила м'язів рук, ніг і передньої частини тулуба.

За результатами дослідження, оцінки за виконання силових тестів у студентів жіночої статі в кінці експерименту покращилися ($P < 0,5$). Важливим для досліджень є інтегральний показник силової підготовленості, який у процесі експерименту значно зріс ($P < 0,5$). Отже перевірка комплексів вправ силової підготовки у студентів жіночої статі довела їх ефективність.

Література

1. Товт В.А. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів / Укл. В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
2. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ» / В.А. Товт // Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.
3. Физическая культура студента: Учеб. под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
4. Щуревич Г.А. Адаптация молодежи к высшей школе: Монография / Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарев Н.И. – Спб.: ВИФК, 1994. – 227 с.

В.Г. Тулайдан

Актуальні проблеми фізичного виховання студенток УжНУ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання, необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке своєю чергою обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [4]. Молодь – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і якість їх життя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення інтересів і потреб сучасної молоді до занять фізичною культурою.

Навчання у вищих вишах вимагає постійного тривалого напруження інтелектуальних, емоційних та вольових функцій. Перша роки навчання у вищих учбових закладах співпадають із періодом формування організму й остаточного становлення особистості (Н.А. Агаджанян, 1997; М.В. Міляєва, 1998; А.П. Спіцин, 1999; А.Б. Шангін, 1992). Ще не цілком завершеним є формування серцево-судинної системи, а також окремих мозкових структур і вищих нервово-психічних функцій, і тому спостерігається підвищена психологічна нестійкість і ранимість (В.С. Шевалова, 2000). Тому проблема адаптації студентів до навчання у вищих учбових закладах розглянута М.А. Куликовим, А.М. Румянцевою, А.В. Мурашовим, М.А. Камалєвим, С.А. Гапоновою, Н.В. Дмитрієвою та заслуговує особливої уваги.

За даними аналізу останніх публікацій тривалість навчального дня студентів (включно із аудиторною та поза аудиторною роботою) становить 10-14 годин, причому, така зайнятість у вищих супроводжується недостатньою тривалістю сну (менше 7 годин). Тривалість нічного сну у 51% студентів-медиків становить 4-6 годин на добу, у 46% - 7-9 годин, лише деякі із респондентів зазначили, що сплять більше 9 годин на добу [5]. Опитані визначають, що

«виспатися» можна тільки по вихідним. Більш 55% студентів, що проживають у гуртожитку, страждають безсонням, 95% респондентів сплять після занять, як результат 2/3 студентів готуються до занять у нічний час, переважно перед заліком, іспитом або у випадку, якщо задано великий обсяг інформації для вивчення. Під час екзаменаційних сесій у студентів розвивається короточасний, але дуже сильний емоційний стрес, що супроводжується певними функціональними порушеннями (И.И. Пономаренко, 1990). Сукупним вплив усіх факторів екзаменаційної сесії й стресів може привести до розвитку стійких стресових станів і неврозів (В. И. Бадиков, 1997). Часто через невміння правильно організувати свій режим студенти не можуть впоратися із зростаючим навантаженням, вони можуть відчувати розгубленість, невпевненість у власних силах, не можуть засвоїти великі обсяги інформації. Метою дослідження є аналіз проблем фізичного виховання студенток ДВНЗ УжНУ та пошук шляхів виходу з них.

Методами дослідження є узагальнення літературних джерел з даної проблеми, анкетування 60 студенток ДВНЗ «УжНУ» 1-го та 2-го курсу філологічного, медичного, історичного, хімічного, стоматологічного факультетів та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У теперішній час ведеться активний пошук нових форм і методів покращення якості фізичного виховання майбутніх фахівців. Аналіз спеціальної літератури (В.П. Краснов, 2000; А.В. Домашенко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2003) свідчить про недостатньо ефективну організацію фізичного виховання у ВНЗ. Студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять фізичною культурою (О.О. Малімон, 1999; В.В. Романенко, 2003). 80% з них не відвідували б занять, якби вони не були обов'язковими (Т.В. Доровських, 2001). Існуючі нормативні вимоги з фізичного виховання та їхнє оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості [1–3]. До того ж організація фізичного виховання у ВНЗ не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності молоді (А.І. Драчук, 2001; Б.М. Шиян, 2001; А.О. Кухтій, 2002).

У нашому дослідженні брало участь 60 студенток з філологічного, медичного, історичного, хімічного, стоматологічного факультетів ДВНЗ «УжНУ». Анкетування проводилося в 2016/17 навчальних роках. Заняття в групах за навчальною програмою згідно розкладу проводилося раз на тиждень з таких видів спортивної діяльності як гімнастика та легка атлетика. Відоме, що заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25 – 30% загальної тижневої потреби студентів у фізичній активності. Під час анкетування з'ясувалось, що на питання, чи вважаєте ви себе фізично активними, студентки ДВНЗ «УжНУ» відповіли наступним чином: так, займаюся спортом і за межами університету – 28,9%; так, веду активний спосіб життя – 40,1%; займаюся фізичною культурою тільки у університеті – 26,1%; ні, у мене малорухомий спосіб життя – 4,9%. Відзначили рівень своєї фізичної підготовленості як високий - 10,3%, середній – 74%, низький – 15,7% студенток. В той же час задоволенні своїм рівнем фізичної підготовленості 44,6% студенток, не задоволенні – 55,4%. Таку виразну суперечність між рівнем самооцінки своєї фізичної підготовленості та фізичною активністю взагалі можна пояснити не розумінням студентками позитивного впливу занять з фізичної культури і потребою продовжувати самостійні заняття у позанавчальний час.

Студентки вважають, що найважливішою для занять фізичною культурою є мотивація, основні чинники, на які вона впливає є поліпшення здоров'я та покращення фізичної підготовленості. Потім йде кваліфікація викладача, достатність навантаження, підтримка спортивної форми, хороша спортивна база. Це позитивні сторони у процесі фізичного виховання на думку студенток. Серед негативних сторін: мало місця для занять, відсутність спортивних майданчиків, відпрацювання пропущених занять, мало часу на спортивні ігри на навчальному занятті, нестача спортивного інвентарю, а також багатьох не влаштовує розклад навчальних занять.

Висновки. Наведене вище свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ДВНЗ «УжНУ» з метою запобігання погіршенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, формування стійкої мотивації та поглиблення інтересу до занять з фізичної культури. Результати анкетування підкреслюють те, що основними причинами негативного ставлення студенток до занять фізичною культурою є відсутність належної спортивної бази і недостатня пропаганда здорового способу життя.

Перспективними є проведення соціологічних досліджень серед студенток старших курсів для вивчення організаційних форм самостійних занять фізичною культурою у позанавчальний час.

Література

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.

2. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.