

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ НаУКМА

*Проведено аналіз структури вільного часу та його використання студентами НаУКМА. Визначено, що обсяг рухової активності у структурі вільного часу студентів зменшується мірою переходу на старші курси. Встановлено позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами на стан здоров'я та рухову підготовленість студентів, що мають тижневий рівень рухової активності у діапазоні 12—14 годин.*

В умовах науково-технічного прогресу збільшення потоку інформації обумовлює необхідність підготовки студентів до ефективного її засвоєння та виконання. В зв'язку з цим виникає потреба у пошуку неспецифічних засобів підвищення фізичної та розумової працездатності, використання яких не потребує особливих матеріальних витрат. До таких засобів належить фізична культура і спорт (1, 6, 3, 7, 2).

Спеціальними експериментальними дослідженнями встановлено, що фізичне тренування впливає на підвищення рівня показників розумової працездатності, при цьому найбільший ефект досягається при виконанні вправ, що сприяють розвитку витривалості. У студентів, які займаються фізичною культурою та спортом, рівні показників розумової працездатності вищі і стійкіші, ніж у студентів, котрі не займаються фізичними вправами (3, 5, 8).

Проведене нами вивчення бюджету часу студентів НаУКМА показує, що завантаження навчальною роботою, включаючи і самостійну підготовку, на різних факультетах та курсах далеко не однакою і залежить від ступеня складності та кількості навчальних дисциплін. Особливо значні витрати часу на навчальну і самостійну роботу мають студенти I-х і II-х курсів. Це є об'єктивним свідченням зусиль студентів щодо пристосування до особливостей навчання в університеті.

Умови, в яких мешкає, вчиться і відпочиває студент, суттєво впливають на його працездатність та стан здоров'я. Оптимальна організація всієї життєдіяльності студента (режим навчальної роботи, харчування, сну, активного відпо-

чинку тощо) є однією із суттєвих умов успішного навчання.

Результати проведеного нами анкетування (350 студентів I-II курсів НаУКМА) показали, що більшість респондентів (87 %) розглядають фізичну культуру і спорт як ефективний засіб гармонійного розвитку і самореалізації особистості, підвищення рівня розумової працездатності. У відповідях 83 % респондентів помічено позитивний вплив активного відпочинку на продуктивність розумової діяльності та його антистресову дію.

Зважаючи на обмежену кількість обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання на тиждень, зростає роль самостійних та секційних занять фізичною культурою та спортом, що істотно доповнюють руховий режим студента. Як показали наші дослідження, студенти, котрі систематично займаються фізичною культурою та спортом протягом тижня, значно скоріше включаються в повсякденні справи, їм властивий здебільшого оптимістичний настрій, впевненість у собі, серед них значно менше тих, хто палить і вживає алкоголь. Скарги на порушення пам'яті, недуги, головний біль, втому, що виникають протягом дня, у них на 18 % менше, ніж у тих, чий руховий режим складає менше 4-х годин на тиждень.

В результаті наших досліджень встановлено, що студенти, які систематично займаються в спортивних секціях, мають набагато кращі показники успішності не тільки з дисципліни "Фізичне виховання", а й з інших предметів.

Досить цікавими видаються одержані порівняльні характеристики рухового режиму сту-

дентів молодших та старших курсів, які свідчать про те, що вищий тижневий рівень рухової активності у студентів I-II курсів супроводжується кращими показниками фізичної підготовленості. Так, тестування рівня витривалості за результатами бігу на 3000 метрів у студентів I-II курсів, що відповідає оцінці 4 та 5 балів, становить 54 %. При вибірковому тестуванні студентів старших курсів відсоток добрих та відмінних оцінок за цей норматив складає у середньому лише 27,4 %. Аналогічна тенденція спостерігалася при тестуванні у студентів старших курсів інших рухових якостей. Тому можна напевно констатувати про залежність стану фізичної підготовленості від обсягу тижневого рухового ре-

жиму, який, на жаль, у цих студентів далекий від належного. Вихід з цього становища бачиться не тільки у внесенні до навчального плану обов'язкових занять з фізичного виховання, як того вимагають державні нормативні документи (що, до речі, у НаУКМА вже зроблено). Необхідний пошук механізмів фінансового забезпечення виконання цих важливих рішень, спрямованих на покращення здоров'я студентів.

Таким чином, збільшення у структурі вільного часу частки активного відпочинку, заповненого заняттями фізичною культурою і спортом, слугує ефективним засобом поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

1. Бенедь В. П., Ковальчук Н. М., Завадцький В. І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Навчальний посібник. — Волинський державний університет. — Луцьк, 1996. — 10 с.

2. Микитюк Є. П. Взаємозв'язок бюджету часу доброго режиму і здорового способу життя студентів технічних вузів. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура і спорт, здоров'я нації". — Вінниця, 1996. — С. 180—182.

3. Кравченко Л. С. и др. Взаимосвязь уровней физической подготовленности и академической успеваемости студентов I курса КИИГА. — Научно-методические материалы "Проблемы и пути перестройки физического воспитания студентов". — К., 1990. — С. 29—31.

4. Кравченко Л. С., Макареня В. В., Зеленюк О. В. Підвищення гуманістичної спрямованості фізичного виховання студентів у контексті підготовки сучасної фахової еліти суспільства. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття". — К., 1998. — С. 58—59.

5. Лебедев Н. А., Макеев И. С. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие. Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 3. — С. 56—57.

6. Свіргунець Е. М. Використання цілеспрямованих засобів фізичної культури і спорту з метою активізації властивостей довільної уваги студентів. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя". — Львів, 1995. — С. 75—76.

7. Галайтатий Г. Д. Тижневі витрати часу студентів технічного вузу на фізичні і розумові навантаження. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції "Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя". — Львів, 1997. — С. 116—117.

8. Абрамов М. С., Хомская Е. Д. Принципы организации досуга студентов. Теория и практика физической культуры. — 1982. — № 12. — С. 35—37.

*Sotula A. M., Vas'ko V. M., Kravchenko L. S.*  
**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
IN THE STRUCTURE OF THE  
STUDENT'S LEISURE**

The article is devoted to the analysis of the students' leisure time structure. Author points out that the physical activity usually decreases when students enter senior courses. He also notes that there is a positive relationship between regular physical activity and health conditions of students that have the average level of physical activity 12—14 hours per week.