

## **ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБОМ ЗМАГАНЬ З АЕРОБІКИ**

Сергієчко Л.

Донецький національний університет

Фізична культура є сферою задоволення необхідних потреб у руховій діяльності студентської молоді.

При університеті створена збірна команда зі спортивної аеробіки, де тренуються всі бажаючі займатися цим видом спорту, що мають спортивні розряди по гімнастиці, акробатиці й іншим видам спорту.

Ритмічна гімнастика та аеробіка успішно вирішують оздоровчі задачі, підвищують працездатність, поліпшують загальне самопочуття, зменшують масу тіла та загалом сприяють формуванню здорового способу життя.

З метою стимулювання спортивно-масової роботи, агітації і пропаганді фізичної культури, у ДонНУ проводяться змагання на першість вузу з аеробіки, що є також формою заліку з навчальної дисципліни з фізичного виховання.

Основна мета цих змагань - залучення студенток у заняття фізичною культурою і спортом, організація активного відпочинку, підвищення їхнього професійного і загального культурного рівня.

Таким чином, змагання з аеробіки допомагають активізувати навчальний процес, „розворушити” навіть тих студенток, які раніше не виявляли особливого інтересу до занять фізичною культурою, а також слугують передумовою розвитку цього виду спорту і масової фізичної культури у студентському середовищі.

## **МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Сіренко Р.Р., Павлюк С.Р.

Львівський національний університет імені Івана Франка,

Львівський державний університет фізичної культури

Важливою проблемою життєдіяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової та фізичної працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорового способу життя, а також необхідність занять фізичними вправами після закінчення обов'язкових

занять з фізичного виховання, залишаються у полі зору викладачів профільних кафедр [1,2,3,4].

Вивчення питання зниження рухової активності студентів та рівня їхнього здоров'я впродовж навчання у вищому навчальному закладі стало передумовою визначення мотивації, що спонукає, або заважає їм займатися фізичним самовдосконаленням.

**Метою** нашого дослідження стало визначення мотиваційних чинників, що впливають на відношення до занять фізичними вправами студентів ВНЗ.

### **Організація дослідження.**

Студенткам Львівського національного університету імені Івана Франка було запропоновано анкету, яка включала 31 запитання, пов'язане з визначенням їхнього стану здоров'я, рухової активності, ставлення до спортивних заходів, інтересу до занять фізичними вправами, стимулів підвищення мотивації до занять, самооцінку власної фізичної кондиції.

В анонімному анкетуванні взяло участь 300 студенток I та II курсу ЛНУ ім. І.Франка (економічного, історичного, філософського, юридичного факультетів та факультету іноземних мов). Кожну групу з факультету складало 60 осіб, репрезентативність вибору визначалась за методикою Паніотто.

Відповіді студенток було порівняно з об'єктивними методиками визначення фізичної та розумової працездатності. Фізична працездатність визначалась за допомогою Гарвардського степ-тесту. Розумова працездатність визначалась за допомогою інформативних нескладних тестів, до яких не відбувається адаптації при їхньому повторному використанні: тест на швидкість перероблення зорової інформації (ШПЗІ) за методикою Зикова Н.Б. (1978), короткотермінова пам'ять (КТП) (слухова, зорова та моторна) за методикою Макаренко Н.В. (1996) [4].

### **Результати дослідження.**

Під час опитування відповіді студенток було типологізовано й класифіковано за принципом відношення кожної відповіді до відповідного чинника.

Одним із мотиваторів підвищення рухової активності нами було виділено оцінку студентками власного стану здоров'я. Дослідження показали, що 76,3 % студенток не дотримуються режиму харчування. 54,5 % - недосипають, сплять менше 8 годин уночі.

Через це, 18,1 % мають хронічне відчуття втоми, 74,1 % втомлюються наприкінці тижня та після важкої роботи. У 53,4 % опитаних переважає емоційно-нервова втома. З результатів опитування стає очевидним, що студенткам важко назвати себе здоровими, оскільки у них переважає відчуття хронічного недовідновлення організму.

За іншу передумову визначення рухової активності ми взяли самостійне виконання студентками фізичних вправ. Дані занять самостійними фізичними вправами наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Самостійне виконання студентками фізичних вправ

Запитання	Відповіді (%)		
	так	ні	інколи
1. Чи виконуєте самостійно фізичні вправи?	26,0	5,5	68,5
	18,1	81,9	-
2. Чи робити Ви ранкову гігієнічну гімнастику?	так	ні	потребую інформації
3. Чи вистачає Вам знань і методичного забезпечення для самостійних занять фізичними вправами?	52,5	11,2	36,6

Тривожним є факт, що 81,9 % студенток нехтують ранковою гімнастикою, як елементом впрацьовування організму і налаштування його на робочий лад.

Заслуговує на підвищену увагу той факт, що респонденти впевнені, що 40 % з них бракує витривалості, 36 % вважають, що їм бракує сили, 31,8 % - гнучкості, 20,5 % - швидкості, 12,3 % - спритності й 1,3 % - координації.

Аналіз тестування з фізичної підготовленості студенток переконливо доводить, що студентки мають завищену думку щодо своїх швидкісних здібностей (середня оцінка за біг 100 м – 2 бали), хоча швидкісним якостям вони відвели четверте за рангом місце.

Визначення особистої рухової активності показало, що 66,5 % студенток вважають свою рухову активність нижчою за 50 %. Це суб'єктивне твердження підкріплюється аналізом режиму роботи студенток: у 76,5 % переважає робота сидячи, 27,4 % - перше місце відводять різним пересуванням.

Загалом у студенток низька рухова активність й за даними пройдених за день кілометрів: до 5 км – у 62,4 %, 5–10 км – у 39,9 %.

69,2 % респондентів вважають свою фізичну працездатність середньою (тобто визначають її як 40–60 % від максимуму), 11,5 % - низькою, 19,3 % - високою. Аналіз результатів Гарвардського степ-тесту показав, що середнє значення ІГСТ студенток становить  $44,2 \pm 2,8$  од., що за шкалою оцінок дорівнює низькому рівню фізичної працездатності. Лише у окремих студенток ІГСТ був вищим за 50,0 од., значний відсоток студенток мав дуже низький рівень фізичної працездатності 24,5–27,8 од.

З даного дослідження можна зробити припущення, що у студенток суб'єктивно завищена самооцінка власної фізичної працездатності.

Щодо розумової працездатності, то її дівчата оцінюють вище, ніж фізичну: 15,4 % вважають її середньою (40–60 % від максимуму); 35,4 % - вищою за середню та 49,2 % -

високою. Ці твердження також є завищеними порівняно з об'єктивним тестуванням розумової працездатності. Середні показники швидкості переробки зорової інформації (ШПЗІ) у студенток дорівнюють  $3,1 \pm 0,5$  біт/с, лише 12,5 % студенток мають високий рівень ШПЗІ – понад 4,0 біт/с, 25 % студенток мають низький та дуже низький рівень ШПЗІ – 2,0–2,5 біт/с. Короткотермінова пам'ять відповідала середньому рівню і становила  $6,7 \pm 0,4$  слова, достовірних розбіжностей між зоровою, слуховою та моторною пам'яттю у студенток не виявлено.

Загалом, відповіді дівчат свідчать про їхнє усвідомлення потреби занять фізичними вправами, 77,9 % визнають за потрібне продовжувати заняття, коли фізичне виховання не буде обов'язковою дисципліною.

У зв'язку з тим, що в останні роки збільшується кількість студенток, які б хотіли на заняттях з фізичного виховання займатися конкретними видами спорту, то це питання й було поставлене перед ними.

Серед дев'яти запропонованих видів рухової активності, студентки перше місце відвели плаванню – 36,4 %, друге – шейпінгу – 28,6 %, третє – аеробіці – 26,2 %, четверте – спортивним іграм – 22,7 %.

Вивчаючи мотивацію студенток до занять, нами було з'ясовано найважливіші чинники, що перешкоджають займатися фізичними вправами: нестача вільного часу (90,7 %), втома в процесі занять (42,4 %), відсутність можливості вибрати заняття за інтересом та відсутність бажання (по 30,7 %).

Для з'ясування, що все ж таки спонукає дівчат виконувати фізичні вправи й відвідувати заняття з фізичного виховання, студенткам було запропоновані варіанти відповідей і можливість обрати 3 варіанти, ранжуючи їх у порядку значущості. Встановлено, що студентки вбачають потребу у фізичних вправах, як засобу зміцнення здоров'я (63,4 %), розвитку фізичних якостей (58,0 %) та можливості формування гарної фігури (53,2 %). Четверте, п'яте та шосте місце посіли чинники, які можна віднести до психічної діяльності: поліпшення настрою (27,0 %), виховання психічних якостей (23,0 %), можливість змінити вид діяльності (18,7 %).

Останні місця студентки відвели потребі здачі заліку з фізичного виховання (10 ранг – 6,9 %) та складанню Державних тестів з фізичної підготовленості (12 ранг – 3,8 %), що свідчить про їхню низьку значущість в усвідомленні потреби займатися фізичним вдосконаленням.

На нашу думку, усвідомлення потреби занять не для отримання оцінки, а задля покращення своєї фізичної кондиції – це позитивна особливість самосвідомості сучасної молоді, що навчається у нашому ВНЗ і це, в свою чергу, є стимулом самостійних занять.

#### Література:

1. Базильчук В.Б. Вивчення мотивації студенток до занять фізичними вправами // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II наук.-практ. конфер. – Львів, 2003. – С. 13–15.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. к.п.н. – Луцьк, 1998. – 22с.
3. Завацький В.І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки // Матеріали 2 Всеук. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 37–50.
4. Корягін В.М., Череповська О.А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II наук.-практ. конфер. – Львів, 2003. – С. 15-18.

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ У СТУДЕНТОК ВІПРАВ ІЗ ОБТЯЖЕННЯМИ**

Сліпушко О.О., Костинська О.Л.  
Донецький національний університет

В останні кілька років для поліпшення якості навчального процесу, заняття з фізичного виховання проводяться не тільки у навчальний час, але й поза розкладом, що надає студентам можливість систематично займатися улюбленими видами спорту.

Досвід роботи зі студентками I-IV курсів усіх факультетів свідчить, що одне заняття на тиждень створює дефіцит рухової активності та не може задовольнити їхні бажання бути енергійними, стрункими, привабливими, мати гарну поставу і красиву фігуру.

Наші спостереження свідчать, що для студенток з різним рівнем функціональної і фізичної підготовленості особливо ефективні фізичні вправи із використанням обтяжень, при виконанні яких відбувається цілеспрямоване навантаження на визначені групи м'язів, чергуються важкі вправи з більш легкими. При систематичних, щоденних заняттях вони зміцнюють м'язовий корсет, а також дозволяють проводити ефективну корекцію статури.

Спостереження за студентками, які регулярно займаються на навчальних заняттях і відвідують групи навчально-спортивного відділення з атлетичною гімнастикою, показали, що рівень фізичної витривалості, адаптація до фізичного навантаження, відновлення організму після виконаного комплексу вправ вище, ніж у студенток, що виконують комплекси вправ без обтяжень.