

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,
ЗДОБУТКИ,
ПЕРСПЕКТИВИ**



Можна дійти висновку, що для підвищення результатів показників володіння технікою баскетболу, потрібно створити у студентів позитивну мотивацію для здобуття ними ґрунтовних вмінь та навичок з техніки баскетболу. Це може бути збільшення кількості змагань з баскетболу, у яких брав би участь більший контингент студентів. Важливу роль відіграє практичне застосування отриманих навичок у змаганнях або під час навчальних ігор на заняттях.

Література

1. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Созански Х. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в Олимпийском спорте. – К., 1994. – С. 130-136.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: ФиС, 1972 - 160с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений /сокр. пер. с англ. канд. пед. наук Ю.И.Портных и Е.Р.Яхонтова/. – М.: ФиС, 1973 - 167с.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: ФиС, 1967.-120с.

Гречихіна І.М.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Досить мало часу відводиться для занять з фізичного виховання у вузі, щоб досягнути високого рівня активності студентів. Це призводить до того, що у більшості юнаків та дівчат спостерігається гіподинамія, яка негативно впливає на стан здоров'я. У зв'язку з цим великого значення набувають

заняття фізичною культурою та спортом після академічних занять, поза навчальним процесом. Це можуть бути самостійні заняття (виконання ранкової гігієнічної гімнастики, біг, заняття аеробікою, силовою гімнастикою, штангою, гирьовим спортом та ін.), а також заняття в різних спортивних гуртках та секціях - волейболу, баскетболу, настільного тенісу, легкої атлетики і т.п. Все це сприяє розвитку фізичних якостей: силі, витримці, гнучкості, спритності, швидкості. Одночасно покращується працездатність організму, зменшуються різні захворювання, знижується втома.

Але ставлення студентів до занять з фізичного виховання не однозначне. Для виявлення цього ставлення нами було проведено анкетування студентів 1-4 курсів на різних факультетах Криворізького державного педагогічного університету, кількість опитаних складає 358 студентів. До анкети були включені питання про вплив фізичної культури та спорту на стан здоров'я людини, систематичність занять фізичною культурою та спортом, дотримання режиму дня, відпочинку та інше.

Для того, щоб займатися фізичною культурою та спортом, необхідно планувати час на ці заняття. Але, як показали результати опитування, розпорядок дня мають і систематично його виконують лише 17,2% студентів; 28,8% студентів мають розпорядок дня, але виконують не завжди; інші 54% студентів відповіли, що розпорядку дня у них не має. Таким чином, більше 80% якщо і планують займатися фізичними вправами, то роблять це не завжди, а більша частина - не робить цього взагалі.

На той же час, велика кількість студентів розуміють важливе значення систематичних занять фізичною культурою та спортом, їх вплив на розвиток організму людини. Так, 72,8% опитаних студентів відмітили, що систематичне заняття фізичною культурою та спортом покращують фізичний стан; 61,4 % знають про підвищення працездатності організму; 43,7 % - про зменшення втоми; 40,1% - про зменшення захворювань; 39,6 % - про покращення настрою і самопочуття; 60% респондентів вважають, що фізична культура і спорт підсилюють вольові якості; 69,2% респондентів вважають, що

фізичні вправи формують фігуру; 55,6% відповіли, що покращується пластика рухів; 35,2 % відповіли, що всебічно і гармонічно розвиває особистість; 27,6 % опитаних студентів - що систематичне заняття фізичною культурою та спортом впливають на повагу з боку оточуючих; 24,6 % - на розвиток спілкування, комунікабельність; 28,4 % - на успіх у навчанні.

Відповіді юнаків та дівчат значно відрізняються, але в цілому представлені цифри дають об'єктивну картину. Як бачимо, думки студентів зводяться до того, що заняття фізичною культурою безперечно впливають на фізичну атмосферу людини, краси та пластику рухів, її вольові якості і є умовою всебічного розвитку. Менша ступінь впливу відзначена студентами на успіх в навчанні, спілкуванні, поваги з боку оточуючих.

Разом з тим, із цих всіх різнобічних форм занять фізичною культурою і спортом відводиться досить скромне місце: якщо перегляду телепередач, відеозаписів віддають перевагу 92,1%; прослуховуванню аудіозаписів - 89,6%; читанню художньої літератури - 47,7%; відвідування дискотек - 38,9%; то заняттям різними фізичними вправами - 34,4% студентів. Сюди входять заняття в оздоровчих групах (шейпінг, аеробіка), ігри в волейбол, футбол, настільний теніс та ін. Як правило, даними видами фізичних вправ займаються лише ті студенти, які хочуть покращити своє здоров'я, тому кількість студентів, які постійно займаються фізичною культурою і спортом складає лише 10,2%. Заняття спортом важливе тільки для 4,3 % студентів.

Основними причинами такого ставлення до занять фізичною культурою та спортом є, по-перше: нестача часу, на що вказали 18,5 % опитаних дівчат і 41,6% юнаків; по-друге: відсутність в достатній мірі особистої наполегливості, волі, бажання - відмітили 17,5 % дівчат і 20,8 % юнаків.

Вказані причини дійсно є, так як в досить завантаженому режимі працюють і навчаються студенти. Але, як показує практика, за рахунок раціоналізації режиму дня можливо без пошкодження графіку роботи знайти від 2% до 6% тижневого навантаження за рахунок бюджетних коштів. Про це також прямо говориться у відповідях деяких юнаків та дівчат, хоч умови навчання однакові для тих і інших. Можна вважати, що

друга причина, в тій чи іншій мірі є відображенням молодіжного інфантилізму - неготовності прикласти особисті зусилля або навпаки перемогти особисту ліню у випадку волевиявлення, що стосується кожного студента.

В дослідженні ми намагалися виявити самооцінку фізичного стану студентів. Для цього їм було запропоновано за п'ятибальною шкалою дати оцінку. У результаті були отримані наступні дані: абсолютна більшість опитаних (70,3 %) оцінили свій стан - на відмінно та добре, і тільки 5,8 % - на задовільно та незадовільно. У той же час від 33% до 47% дівчат зазначили, що під кінець тижня у них спостерігається збудженість, поганий настрій, сонливість; у юнаків на ці ознаки відзначили від 22% до 26%.

Мотиви занять фізичною культурою і спортом у юнаків та дівчат різноманітні. Якщо у дівчат основними мотивами є формування зовнішності (характер і співвідношення зросту та ваги, фігури), то у юнаків - розвивати мускулатуру, пропорції тіла, витримку та інші фізичні якості. Так, 54% дівчат основними мотивами занять з фізичного виховання назвали турботу про зниження ваги тіла; 27% - пропорції тіла; 21 % підвищення гнучкості і 20% - підвищення координації. У юнаків інші причини, в першу чергу вони турбуються про розвиток мускулатури - 61,2 %; потім показники витривалості - 47,6 %; форми тіла - 50 %; показники координації - 33,6 %; показники швидкості - 32,4 %.

Одним із факторів, які впливають на формування інтересу студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, є глибокі знання теоретичного матеріалу і доцільне використання його на практиці. Знання з основ фізичного виховання розвивають у студента уяву про процеси, які відбуваються в організмі; вплив фізичного навантаження на організм людини; вміння правильно підібрати комплекси вправ для самостійних занять; правильно розподілити навантаження на час та інше. Результати опитування показали, що рівень теоретичних знань у студентів не досить високий - за оцінюванням самих студентів він дещо вищий трьох балів за п'ятибальною шкалою. Якщо брати до уваги, що оцінка, як

правило, буває підвищеною, то рівень теоретичних знань у студентів в сфері фізичного виховання знаходиться в районі трьох балів і нижче.

Виявлено, що основна маса опитаних студентів займається фізичними вправами (заняття шейпінгом, аеробікою, іграми в волейбол, футбол та ін.) Одним з найпростіших видів фізичних вправ, які не потребують значних витрат часу, обладнання, спеціально підготовленого місця, є ранкова зарядка. Але її роблять регулярно лише 6,8 % студентів. Основними причинами, чому студенти не роблять зарядку, було названо: „ранком не вистачає часу” - 65,1% опитаних; „немає потреби і бажання” - 37,6%; „немає умов для занять” - 18,5 %; „не вважаю за потрібне” - 8,9%.

Враховуючи, що багато студентів живуть за індивідуальним графіком, для них найбільш ефективними формами занять фізичною культурою і спортом можуть бути індивідуальні, до яких, крім ранкової зарядки, відносять: виконання спеціально підібраних фізичних вправ для прибирання різних недоліків у фізичному розвитку або залишків різних явищ після хвороби; виконання фізкультурних заходів для підвищення рівня фізичної підготовленості або окремих фізичних якостей; довготривалі прогулянки або походи вихідного дня; використання оздоровчих заходів з метою загартування, підготовка до складання заліків та інше.

Літературні джерела говорять, що ставлення до занять з фізичної культури та спорту студентам створює соціальне оточення. Наше дослідження показало: перше місце посідають близькі друзі (відмітили 36,5 % дівчат і 41,6 % юнаків), друге - надають перевагу батькам (відмітили 30,0 % дівчат і 37,6% юнаків), і на останньому, третьому місці знаходяться педагоги, викладачі фізичного виховання, медичні працівники, тобто, ті спеціалісти, до обов'язку яких входить пропагування здорового способу життя (відмітили 8,4% дівчат и 10,2% юнаків).

Аналіз результатів дослідження показав, що ставлення студентської молоді до занять з фізичної культури та спорту ще потрібно формувати. Це зрозуміло з того, що для більшості студентів (як дівчат так і юнаків) систематичні заняття ще не

стали життєво важливими. Основними факторами, які впливають на заняття фізичними вправами, є бажання мати красиву фігуру, покращення рівня фізичного розвитку, розвивати відповідні фізичні якості. Підвищення рівня теоретичної підготовки, прищеплення студентам навичок планування різних занять в розпорядку дня, покращення роботи спеціалістів з пропаганди ведення здорового способу життя, залучення юнаків та дівчат до нестандартних занять з фізичними вправами (бодібілдингом, шейпінгом, армспортом та ін.) дозволить посилити їх інтерес до занять фізичною культурою і спортом та змінити своє ставлення до занять на краще.

Карпов В.І.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ КДПУ

Футбол - це жагуче протиборство двох команд, у якому проявляються швидкість, сила, спритність, швидкість реакції. Як помітив кращий футболіст сучасності бразилець Пеле, „футбол - це важка гра, адже в неї грають ногами, а думати треба головою”. Футбол – це мистецтво. Мабуть, жоден вид спорту не може з ним зрівнятися за популярністю. Тому наш університет не міг залишитися осторонь від настільки популярного виду спорту.

При проведенні занять з футболу в КДПУ студенти розвивають тактичну логіку, фізичну підготовку і психологічну стабільність. Як відомо, проведення тренувальних занять є обов'язковою умовою чіткої організації навчально-тренувального процесу будь-якої команди. При організації тренувань найбільш сприятливим варіантом є максимальна відповідність умов занять правилам і нормам FIFA, тому при проведенні занять викладачі нашого університету стежать за цією відповідністю.

Тепер давайте безпосередньо подивимося на тренувальний процес, що проходить на заняттях у нашому університеті.

Будь-яке тренування складається з теоретичної (тактичної), технічної і фізичної підготовки, для кожної з яких необхідні