

ОПТИМІЗАЦІЯ НЕДІЛЬНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ СТУДЕНТІВ

УАБС

Л.П. Пилипей

Українська академія банківської справи

Підготовка фахівців в банківській справі нагальна потреба часу. Тільки здоровий фахівець буде здатний конкурувати на сучасному ринку праці. Підвалини успіху закладаються в навчальному закладі.

З метою створення оптимального недільного рухового режиму у студентів І курсу було проведено комплексне дослідження.

На початку семестру проведено анкетування студентів на предмет:

- рівня сформування мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- рівня теоретичних занять про здоровий спосіб життя, валеологію;
- статусу фізичної культури у їхньому мікросоціумі;
- інтересів, звичок уподобань і т.п. всього по 34 напрямках.

Для вивчення початкового рівня фізичної підготовленості проведено тестування по повній програмі згідно Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. З метою врахування і зниження суб'єктивних факторів були введені медико-біологічні тести, підрахунок ЧСС.

На підставі анкетного дослідження встановлено:

1. Існуюча система фізичного виховання в школі та інших закладах сформувало спотворене уявлення про фізичну культуру у студентів.
2. Відсутні елементарні уявлення про валеологію і здоровий спосіб життя.
3. Відсутні знання про вплив фізичних вправ на організм.

В кращому разі студенти думають, що це головним чином потрібно для красивої мускулатури і постави, а про вплив об'єму рухів на здоров'я, на повну реалізацію психофізичного і духовного потенціалу - не знають.

Не сформовано уявлення якщо цей об'єм руху відсутній в організмі, то порушується пропорція в роботі систем організму, що веде до депресії,

перекосів у психіці, до потреби компенсувати це за рахунок алкоголю, куріння, а в подальшому наркотиків і таке інше. Тільки 12% студентів мають приблизні уявлення про техніку з окремих видів спорту: футбол, баскетбол та інших. І це при тій шкільній системі фізичного виховання, що навчає в кращому разі тільки елементів з видів спорту. А про фізичну культуру, науку про здоров'я, немає і розмови.

Дослідження інтересів, звичок уподобань, побажань де і як проводити вільний час показало бажання займатися: аеробікою - 14,9 %; л/атлетикою - 4,9 %; баскетболом – 10 %; волейболом – 10 %; гімнастикою - 2,1 %; шахами - 0,7 %; футболом – 7 %; єдиноборством - 8,5 %; культуризмом - 4,2 %; н/тенісом – 12 %; на тренажерах - 10,6 %; плаванням – 11 %; шейпінгом - 26,2 %; фітнесом - 5,7 %; бодібілдингом - 3,5 %, а також у вільний час читають - 28,3 %; займаються музикою - 8,5 %; займаються спортом – 21,2 %; танцями – 2 %; слухають музику - 21,2 %; займаються навчанням – 2 %; комп'ютером – 2 %; відпочивають – 2 %.

На підставі анкетування і тестування було створено 2 спортивні блоки для занять фізичною культурою по місцю проживання і один блок по місцю навчання студентів.

На підставі базової програми розроблено реальну гнучку відповідно для умов академії інтересів і підготовлено студентів, навчальну програму. Розроблено графік навчального процесу, який послідовно на протязі семестру передбачував підготовку і тестування згідно вимог Державних тестів. Аналіз тестування дає можливість вносити корективи в процес підготовки і рекомендувати студентам конкретні моделі по розвитку потрібних фізичних якостей.

Створюється комп'ютерний банк даних на кожного студента академії.

Аналіз журналів відвідувань занять по фізичній культурі і підсумкове тестування згідно Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України і медико - біологічних проб показало, що досі вірно покращили свій рівень фізичної підготовленості і здоров'я

студенти, які мали об'єм недільної рухової активності 4 години на тиждень і більше. Що дає нам підставу вважати оптимальним недільним руховим режимом об'єм 6 - 10 годин на тиждень.

При всій не коректності вираження об'єму в годинах на тиждень, це є простий, практикою перевірений показник оптимізації недільного рухового режиму студентів УАБС.

АНКЕТА.

П. І. по батькові --- Пилипей Леонід Петрович

Вчена ступінь --- кандидат педагогічних наук

Звання --- доцент

Організація --- Українська академія банківської справи

Назва доповіді --- Оптимізація недільного рухового режиму студентів

УАБС

Службова адреса --- м. Суми 40030, вул. Петропавлівська, 56,

тел. 36 - 21 - 29

Домашня адреса --- м. Суми 40020, вул. Лесі Українки, буд. 4 кв. 53