

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

УДК 796.011.3

*Ю.М. Антошків, канд. наук з фіз. вих. і спорту
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)*

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ АТЛЕТИЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ У ФІЗИЧНО-МУ ВИХОВАННІ КУРСАНТІВ І СТУДЕНТІВ ЛДУБЖД

Розглянуто процес самостійних занять атлетичними видами спорту курсантів та студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності на базі спортивно-атлетичного центру. Загальну чисельність курсантів та студентів розподілено за їх роками навчання та статевою належністю.

Проаналізувавши самостійні заняття у спортивно атлетичному центрі виявлено найбільш активних курсантів та студентів, представників різних інститутів приналежності за роками навчання. Також виявлено найбільш пасивних до самостійних занять з фізичного виховання курсантів та студентів. Досліджено активність курсантів та студентів до самостійних занять атлетичними видами спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно-атлетичний центр, самостійні заняття, атлетичні види спорту.

Ю.М. Антошків

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ ЛГУБЖД

Рассматривается процесс самостоятельных занятий атлетическими видами спорта курсантами и студентами Львовского государственного университета безопасности жизнедеятельности на базе спортивно-атлетического центра. Общее количество курсантов и студентов, распределено за годами учебы и половой принадлежностью.

Проанализировав самостоятельные занятия в спортивно-атлетическом центре, определено более активных курсантов и студентов исследовано активность представителей разных институтов и разных курсов учебы.

Также выявлены наиболее пассивные к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию курсанты и студенты. Исследовано активность курсантов и студентов к самостоятельным занятиям атлетическими видами спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивно-атлетический центр, самостоятельные занятия, атлетические виды спорта.

Yu. M. Antoshkiv

INDIVIDUAL SPORT TRAINING AS ONE OF THE COMPONENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN LSU LS

The article deals with the process of individual athletic sports training of cadets and students of the Lviv State University of Life Safety at the sports and athletic center. We analyzed the total number of cadets and students divided according to their age and sex. The analysis of individual trainings in athletic sports center helped to identify the most active cadets and students who represent different institutes. Also the most passive students and cadets in terms of individual physical education were identified.

Keywords: physical education, sports and athletic center, self study, athletic sports.

Постановка проблеми. Аналіз сучасних тенденцій розвитку суспільства дає змогу зробити висновок про зростання ролі людського чинника в науково-технічному прогресі, у соціальних процесах.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, збільшення психічних навантажень потребує негайного впровадження у повсякденне життя студентів самостійних занять фізичними вправами, які підвищують психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють успішності студентів.

Сила і здоров'я молодої людини – це новий культурний фактор людської цивілізації. Спортивна, рухова та фізично активна революція відбувається не в спортивних залах, а в людських головах. Сильне тіло – це не тільки естетична примха, це єдиний спосіб вистояти в час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психічних. Саме самостійні заняття атлетизмом є тою обов'язковою частиною ефективності фізичного виховання в закладах вищої освіти. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя курсантів та студентів вищих навчальних закладів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Самостійні заняття заповнюють потребу у руховій активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню розумової й фізичної працездатності, покращують здоров'я майбутнього рятувальника. Відомо, що здоров'я необхідне для повноцінного життя і вірний спосіб бути здоровим – уміти зберігати і створювати покращувати власне здоров'я. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізичним вихованням і спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення [4].

Мета статті. Проаналізувати самостійні заняття курсантів та студентів у спортивно атлетичному центрі. Визначити найбільш активних на самостійних заняттях курсантів та студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На необхідності самостійних занять фізичними вправами наголошували Вільчковський Е.С. (1998), Магльований А.В. (1993), Платонов В.М. (1999). У роботах Іванової Г.Є. (2000), Піскової Д.М. (1996) самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання [1; 2].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (Куц О.С., 1995; Магльований А.В., 1993). Крім того, фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці захворювань, збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості та покращення якості життя, підвищенні працездатності, формуванні професійно-важливих якостей особистості, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (Ровний А.С., 1998; Шиян Б.М., 2002) [3; 5].

Виклад основного матеріалу. Нами проаналізовано самостійні заняття з фізичного виховання на прикладі відвідування курсантами та студентами спортивно-атлетичного центру Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Спортивно-атлетичний центр Львівського державного університету безпеки життєдіяльності займає загальну площу 250 м² і включає в себе кілька спеціалізованих спортивних залів, а саме: зал важкої атлетики та гирьового спорту, зона фітнесу, кардіо-зона до якої входять бігові доріжки та велотренажери, зал бодібілдингу та загальної фізичної підготовки, також зал обладнаний роздягальнями, душовими кабінами та туалетними кімнатами. Все спортивне обладнання та тренажери спортивно-атлетичного центру від провідного світового виробника-фірми «VASIL». Обладнання сертифіковане і має відповідні сертифікати якості. Також слід зауважити, що всі зали обладнані сучасною системою вентиляції і кондиціонування повітря, а також мультимедійними системами з можливістю перегляду начальних спортивних-фітнес програм. Можливість займатися у спортивно- атлетичному центрі мають усі бажачі із числа науково-педагогічних працівників, включаючи атестованих та цивільних працівників, а також усі без винятку курсанти та студенти нашого навчального закладу.

Отже упродовж листопада 2013 року у спортивно атлетичному центрі займалося 798 курсантів та студентів. Із загальної чисельності курсантів та студентів 487 осіб (61 %) це представники інституту пожежної та техногенної безпеки (ІП та ТБ) та 311 осіб (39 %) це представники інституту цивільного захисту (ІЦЗ), таку тенденцію можна пояснити тим, що в інституті пожежної та техногенної безпеки більша чисельність курсантів та студентів.

Якщо проаналізувати відвідування спортивно-атлетичного центру курсантами та студентами інституту пожежної та техногенної безпеки, то слід зауважити, що найактивнішими є курсанти та студенти 3-го курсу, їх чисельність сягає 181 чоловік (37 %), менш активними є курсанти та студенти 2-го курсу, їх чисельність сягає 94 особи (19 %), третіми за активністю виявилися курсанти та студенти 4-го курсу, їх чисельність сягає 79 осіб (17 %), ще менш активними виявилися курсанти та студенти 1-го курсу, їх чисельність сягає 69 осіб (14 %), і найбільш пасивними виявилися курсанти 5-го курсу, їх чисельність сягає 64 осіб (13 %) (рис. 1).

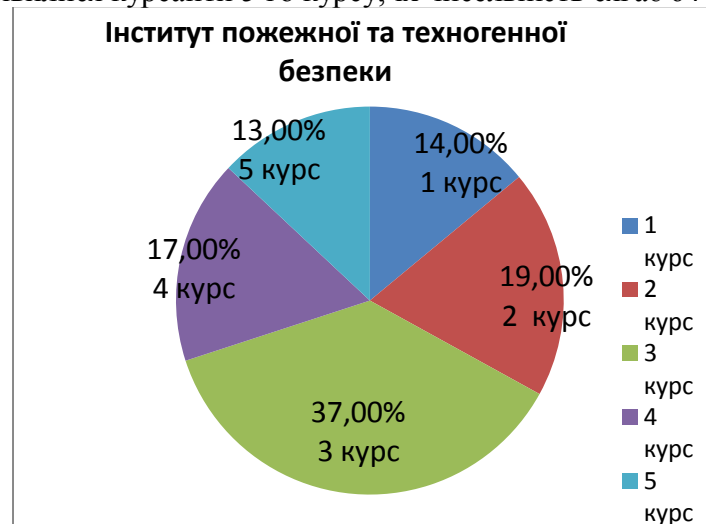


Рис. 1. Відвідуваність самостійних занять в спортивно-атлетичному центрі ЛДУБЖД курсантами та студентами ІП та ТБ за курсами.

Якщо проаналізувати відвідування спортивно-атлетичного центру курсантами та студентами інституту цивільного захисту то слід зауважити, що найактивнішими є курсанти та студенти 4-го курсу, їх чисельність сягає 118 чоловік (38 %), менш активними є курсанти та студенти 3-го курсу, їх чисельність сягає 99 осіб (32 %), третіми місці за активністю виявилися курсанти та студенти 1-го курсу, їх чисельність сягає 41 особа (13 %), ще менш активними виявилися курсанти та студенти 2-го курсу, їх чисельність сягає 34 особи (11 %), і найбільш пасивними виявилися курсанти 5-го курсу, їх чисельність сягає 19 осіб (6 %) (рис.2).

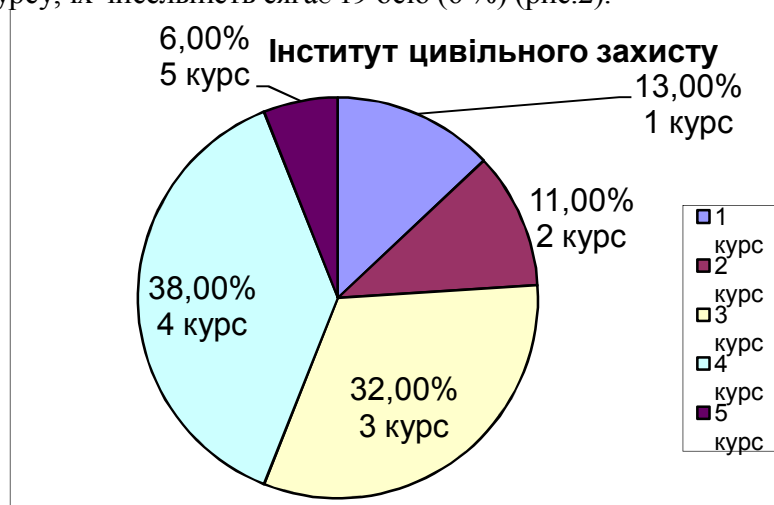


Рис. 2. Відвідуваність самостійних занять в спортивно-атлетичному центрі ЛДУБЖД курсантами та студентами ІЦЗ за курсами

Якщо проаналізувати відвідування спортивно атлетичного центру за статевою ознакою то слід відзначити, що 734 особи (92 %) це чоловіки і лише 64 особи (8 %) це жінки. Таке співвідношення можна пояснити аналогічним співвідношенням загальної чисельності чоловічої до жіночої статі з числа перемінного складу, а саме 89 % і 11 % відповідно (рис.3).

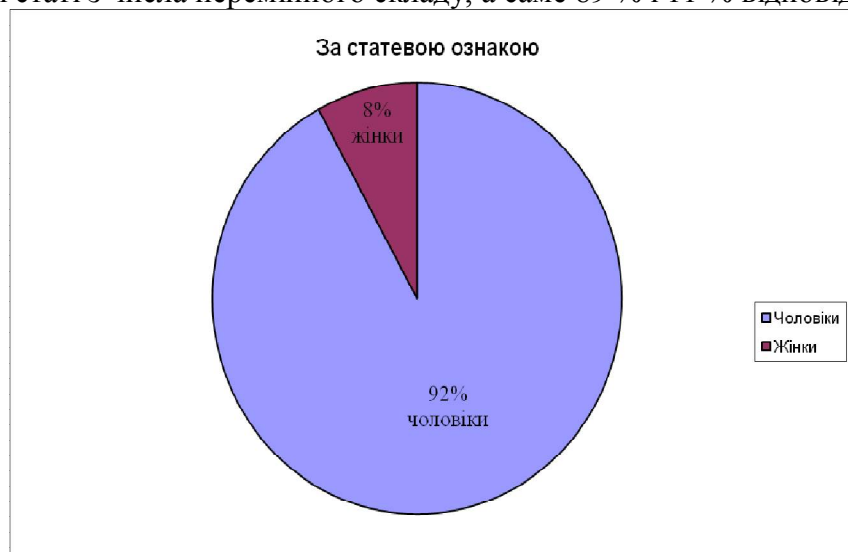


Рис. 3. Відвідуваність самостійних занять в спортивно-атлетичному центрі ЛДУБЖД курсантами та студентами ЛДУБЖД за статевою ознакою

Висновки: проаналізувавши самостійні заняття перемінного складу у спортивно-атлетичному центрі Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності слід зауважити що найбільш активні до самостійних занять є курсанти та студенти 3-го, 4-го та 2-го курсів, такі показники можна пояснити тим, що представники цих курсів є більш відповідальні до самостійних занять з фізичного виховання. Найбільш пасивними до самостійних занять з фізичного виховання є курсанти 1-го та 5-го курсів таку тенденцію можна пояснити тим, що курсанти та студенти 1-го проходять процес адаптації до розпорядку дня і можливо не мають часу для самостійних у спортивно-атлетичному центрі, а представники 5-го курсу у час відвідування спортивно-атлетичного центру мають навчальні заняття. Також ми вважаємо, що необхідно підвищити мотивацію курсантів і студентів до самостійних занять атлетичним видами спорту. Активність жінок можна пояснити аналогічним співвідношенням загальної чисельності чоловічої до жіночої статі з числа перемінного складу в університеті.

Список літератури:

1. Сіренко Р. Методика забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Сіренко Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2005. – Т. 1. – С.186–189.
2. Цьось А., Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.
3. 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.
4. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М., Баран Ю.С. Мотивування курсантів та студентів до занять фізичним вихованням і спортом. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Збірник наукових праць. – Львів: ЛДУБЖД, № 3, 2009. – С. 197-200.
5. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Шияна Б.М. – М., 1988.

References:

1. **Sirenko R.** (2005). *Methods of providing self-study in physical education high school students* (Volyn. region. print., – Vol 1) Physical education, sport and health culture in modern society (Ukr.)
2. **Tsos A., & E. Kotov.** (2008). *Independent program of exercise students of higher education institutions* (Volyn. nat. University of Lesya Ukrainka, - Vol 2) Physical education, sport and health culture in modern society (Ukr.)
3. **Bazylchuk V. B.** (2004). *Organizational Principles activation of sports and recreational activities of students in a higher education institution:*[Physical education and sports specials. Physical culture, physical education of different groups.] Extended abstract of candidate's thesis. Lviv (Ukr.)
4. **Antoshkiv Yu. M., Kovalchuk A. M., & Baran Yu. S.** (2009). *Motivating cadets and students in physical education and sport.* (LDUBZHD, № 3) Bulletin of the Lviv State University of Life Safety. Collected Works (Ukr.)
5. **Shiian B. M.** (Eds.). (1988). *Theory and methods physical education.* Moskow (Rus.).

