

их продуктивності в учебном процесі.

5. Полученные данные убеждают о необходимости организации социальной поддержки способствующей раскрытию и развитию личности студента не только в рамках учебного процесса, но и вне его. Также о проведении специальных мероприятий, на-

правленных на снижение чрезмерного напряжения в период обучения молодых людей в Вузе, что таким образом будет способствовать самораскрытию их творческого потенциала и способностей, повышать их самооценку, формировать стрессоустойчивость и здоровое поведение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. О факторах устойчивости к стрессу / Л.М. Аболин // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1999. – С. 67-69.

2. Анискин Д.Б. Психический стресс и соматические расстройства / Д.Б. Анискин // Лечащий врач. – М., 2001. – С. 17.

3. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб. : ВМА, 2001. – 493 с.

4. Бодров В.А. Психология стресса: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : Пер-Сэ, 2006. – С. 218-223.

5. Бозтаев Ж.Б. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студентов / Ж.Б. Бозтаев // Теория и методика физической культуры. – 2001. – №1.

6. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 1995. – 94 с.

7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

8. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса / В.М. Коврова. – Костро-

ма: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. – 38 с.

9. Копонев С. Влияние стресса на здоровье / С. Копонев // Московский психологический журнал. – 2007. – №2. – С. 18.

10. Муздыбаев К. Стратегия совладения с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2000. – Том 1. – № 2. – С. 14-18.

11. Психология здоровья: [учебник для вузов] / Под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 608 с.

12. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом / М.Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.

13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – М.: Академия, 1-ое издание, 2008. – 256 с.

14. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс / Ю.В. Щербатых. – Воронеж: Студия ИАН, 2000. – С. 23.

15. Berg C.A. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan / C.A. Berg, S. P. Meegan, & P.P. Deviney // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237.

Подано до редакції 18.03.13

УДК 796.41.071.5

**В. В. Стадник**

## ВИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ УПОДОБАНЬ ДЛЯ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ "ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА"

*У роботі наведено результати анкетування, метою якого було визначення спортивних уподобань студентів Національного університету "Львівська політехніка" для подальшого впровадження їх в комплекс позаакадемічних занять. У дослідженні використано дані анкетного опитування 1672 студентів першого курсу. Виявлено яким видам спорту віддають перевагу у поза академічних заняттях.*

**Ключові слова:** позаакадемічні заняття, анкетування, плавання, карате, бадмінтон.

**Актуальність.** За даними літературних джерел, традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмета [7].

Вивчення досліджень, спрямованих на вирішення проблем, які назріли в галузі фізичного виховання у вищих навчальних закладах показало, що організація фізичного виховання студентів в позаакадемічний час на ос-

нові їх розподілу в групі за інтересом до виду спорту підвищує мотивацію до основних занять, впливає на систематичність їх відвідування та сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості загальною. Фахівці [1-6] наголошують, що створення оптимальних умов організації процесу фізичного виховання у поза академічний час передбачає підхід, заснований на вільному виборі видів рухової активності.

У ході вивчення, аналізу та систематизації науко-

во-методичної і спеціальної літератури було встановлено, що при розподілі студентів за групами по виду спорту слід враховувати його популярність, визначену шляхом анкетного опитування, можливості й стану спортивних споруджень, які має в розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [6]. При цьому фахівці загострюють увагу на тому, що одним з основних моментів при організації занять груп по видах спорту на вибір є визначення самих видів спорту, за якими можуть бути організовані заняття [6].

За оцінками окремих спеціалістів [3-6], в останні роки серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Враховуючи уподобання студентської молоді, з метою покращення та корекції програми фізичного виховання, Н.Л. Боляк була розроблена авторська програма з використанням засобів аеробіки, шейпінгу, ритмічної гімнастики [2]. Вивчивши спортивні уподобання студентів Києво-Могилянської академії, автори дійшли висновку, що найперспективнішими видами спорту для першокурсників є плавання, шейпінг, теніс та баскетбол [5]. Розглядаючи у цьому ж навчальному закладі спортивні інтереси студентів та студенток окремо, фахівці встановили, що найпопулярнішими видами спорту серед студентів є футбол (36%), баскетбол (21%) та бойові мистецтва (18%), а серед студенток — шейпінг (32%), плавання (19%) та теніс (12%) [3].

Аналіз розподілу студентів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна по циклах фізичного виховання за 5 років дозволив виявити, що під час навчання в університеті 41,7% студентів вибрали для себе як засоби фізичного виховання ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс), 12,9% — єдиноборства (боротьба самбо і самозахист, бокс і кік-боксінг, таеквон-до), а 45,4% — оздоровчий напрям фізичного виховання в циклі "Фітнес" (аеробіка, атлетизм, загальна фізична підготовка) [9].

Враховуючи, що побудова позаакадемічних занять за вибором студентів сприяє підвищенню мотивації відвідування основних занять та сприяє усвідомленому вибору активного способу життя, на нашу думку, існує необхідність організації занять зі студентами фізичною культурою та спортом у позаакадемічний час. Дослідження цього питання особливо актуальне у зв'язку з тим, що постійне збільшення обсягу навчального та психоемоційного навантаження на фоні дефіциту рухової активності під час навчання у вищих навчальних закладах спричиняють до погіршення стану здоров'я майбутніх фахівців.

Позаакадемічні заняття фізичною культурою і спортом повинні бути основною складовою частиною здорового способу життя студентів ВНЗ, оскільки обов'язкові заняття фізичним вихованням у кількості двох академічних годин на тиждень, не можуть повною мірою вплинути на покращення фізичного розвитку та забезпечення належного рівня фізичної підго-

товленості [6, 7]. Заняття спортом під керівництвом викладача в позаакадемічний час дозволяють збільшити сумарну кількість годин рухової активності у сукупності з навчальними заняттями фізичною культурою забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно зі зведеною темою НДР на 2011-2015р. : "Теоретико-методологічні основи системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення" ( 0111U000192).

**Мета дослідження** – встановити яким видам спорту віддають перевагу студенти Національного університету "Львівська політехніка" для позаакадемічних занять.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні приймали участь студенти 1-го року навчання Національного університету "Львівська політехніка". Всього було опитано 1672 респонденти. На період проведення дослідження за результатами медичного огляду, всі студенти, які брали участь в опитуванні, належали до основної медичної групи.

Опитування було проведено з використанням спеціально розробленої анкети в якій було представлено на вибір 9 видів спорту: волейбол, атлетична гімнастика, плавання, аеробіка, карате, вільна боротьба, шахи, бадмінтон, бокс. У цій роботі ми аналізуємо відповіді респондентів на питання: "яким з нижче перелічених видів спорту ви б хотіли займатись в позаакадемічний час". Після збору анкет була проведена статистична обробка матеріалу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати проведеного дослідження свідчать, що студенти 1-го курсу при виборі груп по зацікавленості видають перевагу плаванню – 445 осіб.

Такий вибір, на думку самих респондентів, зумовлений низьким травматизмом та мінімальною кількістю протипоказань щодо занять цим видом спорту. Проте, не менш важливим фактором що вплинув на вибір опитуваних є відповідність спортивних споруд Національного університету "Львівська політехніка" оздоровчим потребам студентів, а саме: наявність двох басейнів та можливість їх регулярного відвідування не тільки протягом навчального року, але й під час канікул.

Друге місце серед популярних видів спорту у студентів Національного університету "Львівська політехніка" займає карате – 343 осіб. Частина респондентів виявила бажання займатись саме цим видом спорту, для того щоб освоїти техніку самооборони та покращити свій рівень фізичної підготовленості. Поєднання сили та спритності, швидкості та координації, сміливості і рішучості - все це є характерним для

східних видів єдиноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний та історичний досвід багатьох видатних подвижників цього напрямку фізичного розви-

тку людини. Саме тому, комплексний фізичний розвиток, на заняттях з карате-до робить цей вид спорту таким популярним серед студентів.

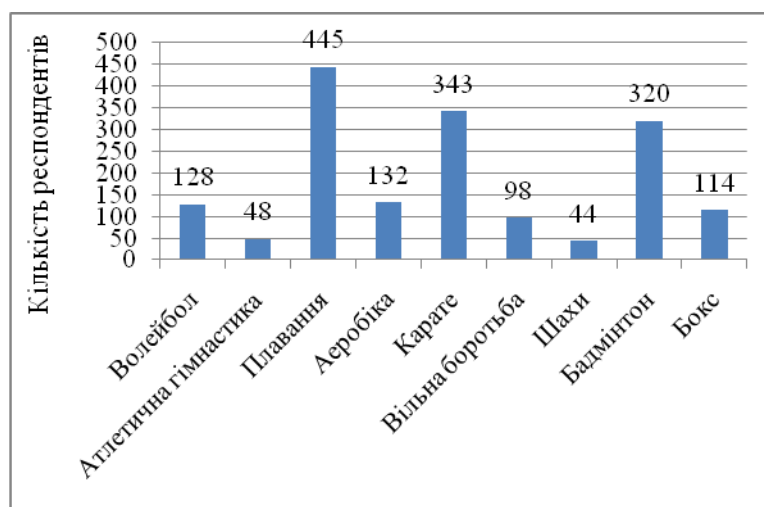


Рис. 1 Результати спортивних уподобань студентів 1-го курсу Національного університету "Львівська політехніка"

Не менш популярним серед студентів першокурсників виявився бадмінтон, йому надали перевагу 320 студентів. Такий вибір студентів пояснюється тим, що бадмінтон поряд з тим, що є захоплюючою грою з високим темпом, володіє можливістю швидко освоїти техніку гри, що робить його більш цікавим у порівнянні з іншими видами спорту. Значні розміри спортивного комплексу Національного університету "Львівська політехніка" дозволяють проводити заняття з бадмінтону більш ніж на 6-ти майданчиках одночасно, що дає можливість залучити до гри понад 30 студентів. Такі умови проведення та відносна простота цієї гри, відносить її до трійки найпопулярніших видів спорту для позаакадемічних занять серед студентів 1-го курсу Національного університету "Львівська політехніка".

Практично однакова кількість голосів припала на такі види спорту як бокс та волейбол, — в середньому 124 респонденти виявили бажання займатись саме цими видами спорту. Як показує практика, вказаними видами спорту займаються лише ті студенти, котрі ще до вступу в університет, мали досвід занять цими видами спорту. Аеробікою виявили бажання займатись 132 респондента, серед яких 100% дівчат, що мотивують свій вибір опираючись на позитивний ефект аеробіки як засобу корекції фігури.

Найменш привабливими для позаакадемічних занять виявились атлетична гімнастика, боротьба, та шахи. Середній показник зацікавленості цими видами спорту становить – 63 респондента. На думку респондентів, це

найменш цікаві та дуже важкі в освоєнні види спорту, що і зумовило такі результати опитування.

#### Висновки.

В результаті аналізу літературних джерел визначено, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до фізичного виховання та призводить до формального відбування навчальних занять з цього предмету. Підтверджено думку, що поза академічні заняття фізичною культурою і спортом повинні бути основною складовою частиною здорового способу життя студентів ВНЗ, оскільки обов'язкові заняття фізичним вихованням у кількості двох академічних годин на тиждень, не можуть повною мірою вплинути на покращення фізичного розвитку та забезпечення належного рівня фізичної підготовленості

Встановлено, що студенти ВНЗ на першому році навчання віддають перевагу у позаакадемічних заняттях таким видам спорту, як плавання, карате-до та бадмінтон. Найменш привабливими видами спорту виявились боротьба, шахи, та атлетична гімнастика.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** На основі отриманих даних, планується розробити програму диференційованого підходу до позаакадемічних занять для студентів ВНЗ з таких видів спорту, як карате-до, плавання та бадмінтон підібравши найбільш адекватні засоби та методи з цих видів спорту спираючись показники початкового рівня фізичної підготовленості студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студ. вузів] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

2. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.]

24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.

4. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.

5. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : мат. III Міжнародної електронної

наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 65-68.

6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : [підручник] / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.

7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

8. Физическая культура / Под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.

9. Физическая культура : [учебник] / [под ред. В. А. Коледы]. – Минск : Тесей, 2005. – 423 с.

10. Физическая культура : [учебник] / [под ред. Е. В. Харламова]. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 355 с.

*Подано до редакції 03.04.13*