

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДА ОЦЕНКИ РОЛИ И МЕСТА ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БЮДЖЕТЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ

Рымар Н.П., Иванов В.И.

Украинская медицинская стоматологическая академия. Полтава

Аннотация. Исследования, проведенные среди студентов Украинской медицинской стоматологической академии с помощью предлагаемой методики оценки физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов позволяют вскрыть причины нерационального распределения бюджета свободного времени для решения задач академической успеваемости и физической подготовленности

Ключевые слова: физкультура и спорт, бюджет свободного времени, успеваемость, активный отдых.

Анотація. Рymar M.П., Іванов В.І. Обґрунтування методу оцінки ролі і місця фізичної культури і спорту в бюджеті вільного часу студентів. Дослідження, проведені серед студентів Української медичної стоматологічної академії за допомогою запропонованої методики оцінки фізкультури і спорту в бюджеті вільного часу студентів дають змогу виявити причини нерационального розподілу бюджету вільного часу для вирішення задач академічної успішності і фізичної підготовленості

Ключові слова: фізкультура і спорт, бюджет вільного часу, успішності, активний відпочинок.

Annotation. Rymar M.P., Ivanov V.I. Foundation of melted estimation of a role of physical culture and sports in the budget of free time of students. The investigations conducted among the students of UMSA with the help of the proposed method of estimation of physical culture and sports during free time of the students allow to open the reasons of irrational division of free time budget for the resolving the tasks of academic progress and physical preparatory skills.

Key words: physical culture and sports, budget of free time, academic progress, active rest.

Введение.

Известно, что воспитание всесторонне и гармонично развитой личности важное место принадлежит физической культуре и спорту [10]. Физическому воспитанию отводится довольно много места в подготовке студентов вузов. Академические занятия и секционная работа способствуют не только воспитанию активной, физически развитой личности, но и улучшению суточной и недельной динамики работоспособности [1,11]. Чередование видов деятельности, активный отдых положительно влияют на умственную деятельность студентов. Однако практика показывает, что большинство студентов уделяют недостаточно внимания этим важным видам активного отдыха [5].

Для научной организации учебного процесса важно знать, как и чем занимаются студенты в учебное и вне учебное время, иметь представление о структуре бюджета их свободного времени. Проблема рациональной организации свободного времени студентов поднимается многими исследователями [4,6,10,11]. Однако освещается она в некоторой степени односторонне, в основном подсчитываются затраты на разные виды занятий и непродуктивные затраты времени. Почти нет исследований, которые бы освещали роль и место физического воспитания в структуре бюджета свободного времени студентов и разработанных научных методов оценки [8]. Кроме того, отмечается противоречие между теоретически положительным отношением к фактору занятий физической культурой и спортом и использованием их в повышении академической успеваемости [2,7].

Работа выполнена по плану НИР Украинской медицинской стоматологической академии.

Формулирование целей работы

В связи с этим целью нашего исследования заключалась в обосновании метода оценки роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов, а также влияния активной физической деятельности на процесс академической успеваемости студентов

Методы и организация исследования:

С помощью анкетного опроса определялся бюджет свободного времени у студентов академии.

Изучались также затраты времени на физкультуру и спорт и на другие связанные с ними виды занятий: просмотр спортивных телепередач, чтение спортивных газет, книг на спортивную тематику, посещение спортивных мероприятий и т.д. (см. табл. 1).

Средние коэффициенты затрат времени на активные занятия физкультурой и спортом рассчитывались по формуле

$$У.ср. = \frac{A_1 K_1 + A_2 K_2 + \dots + A_n K_n}{A_1 + A_2 + A_3 + \dots + A_n},$$

где K_1, K_2, \dots, K_n - коэффициенты занятий физкультурой и спортом

$$\frac{T_{ф.с.}}{T_{свободн.}} \times 100\%;$$

$T_{ф.с.}$ - время, затраченное на занятия физкультурой и спортом

$T_{свободн.}$ - свободное время

A_1, A_2, \dots, A_n - количество студентов занимающихся соответствующими видами занятий (см. табл.1).

Исследованием было охвачено 350 студентов первых и вторых курсов медицинского и стоматологического факультетов.

Результаты исследования.

По данным анкетирования, установлено, что свободного времени студенты первых курсов имеют в среднем 3,5 часа в сутки, студенты вторых курсов - 3,2 часа в сутки. Это дает соответственно 24,5 часа и 22,4 часа в неделю.

Исследованиями установлено, что на утреннюю гимнастику тратится в среднем 20 минут (0,3 часа в сутки, 2,1 часа в неделю), на прогулки на свежем воздухе с целью отдыха - 1-1,5 часа (3-4,5 часа в неделю). Распределение времени на занятия физической культурой и спортом и связанными с ними видами деятельности следующее (см. табл. 1)

В результате оказалось:

1. Средний коэффициент затрат времени на активные занятия спортом - 3%
2. Средний коэффициент затрат времени на утреннюю гимнастику - 7%
3. Средний коэффициент затрат времени на прогулки с целью отдыха на свежем воздухе - 50%

Таблица 1

Распределение студентов по количеству видов занятий

Вид занятий	Сколько раз занимаются определенным видом					всего
	каждый день	2-3 раза в неделю	2-3 раза в месяц	реже чем раз в месяц	практически никогда	
Активные занятия спортом	5 1,4%	10 2,8%	30 8,6%	120 34,3%	185 52,9%	350 100%
Утренняя гимнастика гигиеническая	202 57,8%	98 28%	30 8,5%	10 2,9%	10 2,81%	350 100%
Туризм, загородные прогулки	-	20 5,7%	50 14,3%	95 27,2%	185 52,8%	350 100%
Прогулки с целью отдыха	325 93%	5 1,4%	5 1,4%	15 4,2%	-	350 100%
Пассивный отдых	100 28,3%	40 11,5%	35 10%	105 30,3%	70 19,6%	350 100%
Любимые занятия	25 7,2%	40 11,5%	65 18,6%	70 19,9%	150 42,8%	350 100%
Игры в шахматы, шашки	19 5,4%	35 10%	45 12,8%	99 26%	152 45,8%	350 100%
Посещение спортивных мероприятий	5 1,4%	15 4,3%	70 19,9%	30 8,9%	230 65,8%	350 100%
Чтение спортивных газет	70 20%	105 30,3%	35 10%	40 11,7%	100 28%	350 100%
Прослушивание спортивных радиопередач	105 30%	95 27,4%	90 25,6%	10 2,8%	50 14,2%	350 100%
Просмотр спортивных телепередач	-	35 10%	70 19,9%	65 18,5%	180 51,6%	350 100%

Это означает, что студенты медицинского вуза из своего бюджета очень мало используют времени на занятия физкультурой и спортом. Но это не дает оснований делать выводы о недостатке времени для таких занятий. Что же мешает студентам больше заниматься физкультурой и спортом? (см. табл.2).

Таблица 2

Ответы студентов на вопрос "Что мешает Вам заниматься физкультурой и спортом?"

Причины	Результаты исследования
Неудобно расписание занятий секций	да - 78; 22,9% нет - 270; 77,1%
Отсутствие желания и интереса	да - 61; 17,5% нет - 289; 82,5%
Недостаток свободного времени	да - 294; 84% нет - 56; 16%
Отсутствие спортивной базы	да - 30; 10% нет - 320; 90%
Отсутствие спортивного инвентаря	да - 40; 11% нет - 310; 89%
Не культивируется любимый вид спорта	да - 89; 25,4% нет - 261; 74,6%
Удовлетворяет ли тренерско-преподавательский состав?	да - 350; 100% нет - 0; 0%

Как видим, среди наиболее важных причин студенты называют следующие: неудобное расписание занятий секций (22,9%), отсутствие желания и интереса (17,5%), недостаток свободного времени (84%), не культивируется любимый вид спорта (25,4%). "Учить пользоваться свободным временем – это значит добиваться, чтобы интересное то, что впечатляет учащихся, было одновременно нужным для его ума, чувств, всестороннего развития" – писал В.А. Сухомлинский[9].

На следующем этапе нашего исследования изучалась успеваемость студентов-спортсменов в сравнении со средней успеваемостью студентов – неспортсменов. Студентами-спортсменами считали тех, кто имеет спортивный разряд и посетил не менее 75% занятий спортивной секции за текущий год.

Методом случайного отбора образовали группу студентов-спортсменов в количестве 25 человек. Их успеваемость в учебе сравнивалась с успеваемостью контрольной группой студентов такой же численности, также образованной методом случайного отбора на каждом из 2х факультетов В итоге были получены следующие данные (табл. 3).

Таблица 3

Результаты исследования

Факультет	Средняя успеваемость случайной контрольной группы	Средняя успеваемость группы студентов-спортсменов	Отклонения
Медицинский	3,8	4,1	+0,3
Стоматологический	3,7	3,9	+0,2

Результаты исследования не подтверждают мнения авторов [2,7] о том, что занятия физкультурой и спортом отрицательно сказываются на успеваемости студентов. Успеваемость студентов-спортсменов оказывается в среднем на 0,2-0,3 балла выше успеваемости среднего студента- не спортсмена. Это естественно. Для повышения эффективности умственного труда важно периодически "отключаться" от него, уметь правильно отдыхать, заниматься физкультурой "Мы плохо умеем работать потому, что мы плохо умеем отдыхать", - справедливо писал П. М. Керженцев.

Конечно, есть случаи, когда чрезмерное увлечение спортом отрицательно сказывается на успеваемости студента. Но это бывает тогда, когда студент теряет чувство меры в своем увлечении, что является скорее исключением, чем правилом. При научной организации процесса воспитания в высшей школе необходимо достичь того, чтобы каждый студент активно отдыхал, занимался физкультурой и спортом. Это будет способствовать не только повышению успеваемости, но и разрешению ряда других воспитательных задач.

Выводы.

1. Примененная методика позволяет вскрыть причины нерационального распределения бюджета свободного времени и наметить пути улучшения учебно-спортивной и массовой физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью.
2. Разумное использование свободного времени в значительной мере определяет их академическую успеваемость и физическую подготовленность.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем бюджета свободного времени студентов

Литература

1. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі" (частина ІІ) – Донецьк: ДДМУ, 1995.
2. Гладких Г.Е. Сагдеев Р.Б. Физическая культура спорт и академическая успеваемость студентов/Тезисы докладов. 1 Всесоюзная учебно-методическая конференция – Харьков, 1985.-С.76.
3. Дьяур О.О., Дзюба З.Г. Деякі соціальні аспекти фізичної культури та спорту в сучасних умовах //Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції "Наука і освіта, 2004". Том 44. Фізична культура і професійний спорт. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2004. –С.17-20.
4. Керженцев П.М. Борьба за время. – М.: Экономика, 1965. – 111 с.
5. Иванов В.І., Римар Н.П. Шляхи формування активно-позитивного відношення студентів до занять з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2005. – N2. – С.22 – 27.
6. Молодежь, образование и научно-технический прогресс. Тезисы докладов к научно-практической конференции – Новосибирск, 1971. – 182с.
7. Орехова В.Л., Фляга І. Л. Психофізіологічна характеристика інтелектуальної діяльності та навчальної праці студентів //Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції "Наука і освіта, 2004." Том 44. Фізична культура і професійний спорт. - Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2004. С.39 – 40.
8. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Збірник наукових праць. – Житомир: ДПУ, 2002 – С.203 – 209.
9. Сухомлинский В.А. О воспитании. Изд. 2-е. - М.: Политиздат, 1975. – 272с.
10. Теорія і практика фізичного виховання та спорту. Республіканський міжвідомчий збірник. Вип. 2. – Київ.: Здоров'я, 1971 – 112с.

11. Физическое воспитание студентов/Под ред. Б.И. Королева– Киев.: Вища школа– 1983 – 42с.

Поступила в редакцию 03.05.2007г.