

– 53 %, медично несприятливий спосіб життя у 30% студентів та нездоровий спосіб життя мають 10 % студентів (табл. 2).

Головними негативними показниками здоров'я за результатами анкетування є: недостатня рухова активність – 22 % студентів, відсутність загартування – 28 %, нераціональне харчування та підтримка ваги на нормальному рівні – 26 %, шкідливі звички – 16 %, неефективний відпочинок – 8 %.

Таблиця 2 – Результати оцінювання способу життя студента

Медичний тип способу життя	Середній бал	Кількість опитаних	
		студентів	%
Здоровий (ЗСЖ)	45,17±2,83	29	7
Медично задовільний (МЗСЖ)	36,59±4,41	221	53
Медично несприятливий (МНСЖ)	26,87±3,87	125	30
Нездоровий (НСЖ)	17,46±4,62	42	10

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене нами дослідження дає підставу стверджувати, що зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності є невід'ємною частиною загальної професійної підготовки майбутніх фахівців до трудової діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Подальші дослідження будуть направлені на пошук методик покращення здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Гаряча В.В.

Науковий керівник – Звягінцева І.М., ст. викладач

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямів реформування та розвитку вищої школи є збереження та укріплення здоров'я студентів. Проте результати наукових досліджень свідчать про значне його погіршення. Одним із показників здоров'я та працездатності молоді є загальна витривалість. За визначенням, витривалість – це важлива фізична якість, необхідна для професійної, спортивної та повсякденної діяльності людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Витривалість є основою працездатності в будь-якому виді рухової й професійної діяльності. Дослідження цієї фізичної якості мають місце в працях багатьох науковців. Як підкреслює кандидат педагогічних наук О.С.

Земсков, величезний потік інформації, який підлягає швидкій та якісній обробці, що протікає, як правило, на фоні значного стомлення, несприятлива екологічна обстановка, постійні стресові ситуації – усе це негативно позначається на стані здоров'я та фізичній активності людини. При цьому Є.П. Ільїн зазначає, що зниження рівня фізичної та психічної працездатності призводить до зниження ефективності його діяльності. У зв'язку з цим особливе значення має необхідність виховання витривалості – однієї з найважливіших якостей людини, яка, у загальному сенсі, являє собою здатність ефективно протистояти шкідливим факторам зовнішнього та внутрішнього середовища та зберігати працездатність.

Мета статті – визначити вплив розвитку фізичної якості витривалості на здоров'я та працездатність студентів під час навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У фізичному вихованні під витривалістю мається на увазі здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності протягом якомога тривалішого часу. Оскільки тривалість роботи обмежується в кінцевому рахунку втому, що настає, то витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі. Витривалість – основа фізичної підготовленості. Вона має першочергове значення для життя людини, а також для оптимального рівня продуктивності праці (як розумової, так і фізичної). Витривалість до фізичної роботи має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє: - виконувати значний обсяг рухової діяльності; - тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; - швидко відновлювати сили після значних навантажень. Студентський вік юнаків і дівчат збігається із сенситивним (сприятливим) періодом розвитку рухової якості витривалості (як і м'язової сили). У цьому віці в людини в сенситивному періоді знаходяться рухові якості сили та витривалості.

У зв'язку з таким станом рухових якостей, педагогічні зусилля кафедр фізичного виховання, на наш погляд, мають бути спрямовані переважно на сприяння розвитку цих якостей. На цей період (у більшості випадків у діапазоні від 17 до 22 років) припадає завершення індивідуального розвитку рухової функції. Як відомо, до 22 років у людини завершується окостеніння кісткової тканини (окостеніння у хрящових ділянках епіфіза трубчастих кісток). Окремо слід звернути увагу на так звану загальну витривалість (здатність людини тривалий час виконувати багато різновидів рухових дій, які можуть значно відрізнятися одна від одної на рівні помірної або малої інтенсивності). В основі цієї витривалості лежить інтегрованість вегетативних зрушень, що виникають в організмі під час різних видів м'язової

діяльності, і здатність організму пристосовуватися до тривалого виконання рухових дій. Можна додати, що в сьогоденнішніх умовах проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ викладачі успішно можуть вирішувати тільки два практичні завдання: - навчання вправам і руховим діям; - здійснення контролю за рівнем розвитку рухових якостей (прийом контрольних нормативів).

Розвитком рухових якостей і підтримкою їх на належному рівні студентам необхідно займатися самостійно.

Висновки. Таким чином, витривалість можна розглядати як один із показників здоров'я та працездатності молоді. Оптимальний рівень витривалості уповільнює процеси старіння організму, попереджає різноманітні захворювання та є необхідним для професійної, спортивної та повсякденної діяльності людини.

ПАРКОВИЙ ВОЛЕЙБОЛ, ЙОГО ВІДМІННОСТІ ВІД КЛАСИЧНОГО

Бочарова А.А.

Науковий керівник – Клюка А.М., викладач

Волейбол - вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або щоб гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Існують численні варіанти волейболу, що відгалузилися від основного виду. Парковий волейбол – один з підвидів гри у волейбол, який відрізняється від класичного тим, що в команді бере участь чотири людини; поле менше за розміром, ніж в класичному волейболі; сітка трохи нижче; матчі проводяться безпосередньо просто неба на ґрунтових і трав'яних майданчиках. Цей вид спорту ще не отримав широкої популярності у світі, але має такі перспективи. Можливо, через кілька років може увійти в офіційну Олімпійську програму. Даний вид спорту спрямований на популяризацію волейболу серед простих людей. У нього можна грати на природі, в парках (звідси і назва).

Конгрес ФІВБ, що відбувся в листопаді 1998 року в Токіо, затвердив принципи для початку розвитку та популяризації паркового волейболу у всьому світі як нової дисципліни волейболу. Парковий волейбол робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є більш важливою, ніж перемога (хоча набір очок все ж