

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ДО РІЗНОВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Уляна ШЕВЦІВ, Людмила ДРАПІНСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: shypkalyudmila@ukr.net*

Вступ. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення. У сфері освіти фізична культура базується на затверджених державних стандартах освіти та має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, удосконалити фізичну та психологічну підготовку до активного життя [2]. У закладах вищої освіти фізична культура реалізується через предмет "Фізичне виховання". Проте в реальній дійсності ми стикаємося з тим, що ігнорують навіть обов'язкові заняття з фізичного виховання як керівники, так і студенти закладів вищої освіти [4]. Чинні програми з фізичного виховання передбачають, як правило, „натаскування” студентів на виконання навчальних нормативів, які не враховують індивідуальні можливості і потреби тих, для кого вони розроблені. Фахівці наголошують на необхідності пошуку нових засобів рухової активності, оскільки застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності студенток [1, 3, 5, 6 та ін.].

Мета нашого дослідження – з'ясувати ставлення студенток коледжів до різновиду рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової і методичної літератури, соціологічні дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження було проведено в навчальних закладах I–II рівнів акредитації Львова: Медичному коледжі Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, Львівському кооперативному коледжі економіки і права та Технологічному коледжі Національного університету „Львівська політехніка”. Ми провели анкетування студенток першого року навчання. Усього було опитано 93 студентки. Дані було оброблено за методами математичної статистики.

На підставі проведеного опитування з'ясовано, які причини перешкоджають студенткам займатися фізичними вправами. Результати свідчать, що основною причиною для переважної більшості опитуваних дівчат була причина «брак вільного часу» (59,1%). Серед провідних причин студентки назвали «поганий інвентар та обладнання спортивних об'єктів» (47,3%) та «відсутність бажання» (36,6%).

Відповіді на запитання „Який вид рухової активності вам подобається виконувати?” дали змогу з'ясувати, що сучасній молоді подобаються заняття з шейпінгу (54,8%). Значну зацікавленість у студенток викликають сучасні танці (46,2%) та аеробіка (38,7%). Високий рейтинг отримали також ходьба (37,6%), подіумна ходьба (33,3%) та волейбол (23,7%).

Аналізуючи відповіді на запитання „Який вид рухової активності вам не подобається виконувати?”, ми отримали такі результати: найбільше не хочуть студентки займатися футболом (62,4%) та бігом на довгі дистанції (59,1%). Високий негативний рейтинг отримали також акробатика (40,9%) та стрибки в довжину (37,6%).

Висновки:

1. Результати опитування студенток коледжів свідчать, що більшість дівчат віддає перевагу таким видам рухової активності, як шейпінг, сучасні танці та аеробіка. Менше цікавлять дівчат ходьба, подіумна ходьба та волейбол.

2. Серед причин негативного ставлення студенток до виконання фізичних вправ провідними є такі: «брак вільного часу», «відсутність бажання», «поганий інвентар та обладнання спортивних об'єктів».

3. Причини негативного ставлення студенток до фізичних вправ можна усунути, застосувавши у фізичному вихованні студенток новітні оздоровчі технології та надавши їм можливість вибрати різновид рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, різновиди рухової активності.

Список використаних джерел

1. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : [монографія] / Василь Гумен. – Львів, 2016. – 227 с.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24.12.1993 № 3808-ХІІ.
3. Линець М. М. Формування зацікавленості студенток до урочних форм занять з фізичного виховання / М. М. Линець, Є. М. Свіргунець, В. М. Гумен // Соціально-гуманітарні та психолого-педагогічні науки : зб. наук. пр. викладачів гуманітарного інституту. – Хмельницький, 2005. – С. 159–163.
4. Попрошаєв О. Необхідність збереження навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах в умовах реформування Національної системи освіти / О. Попрошаєв // Молода спортивна наука України : зб. тез. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 2. – С. 66–67.
5. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Романенко Віктор Васильович. – Вінниця, 2003. – 218 с.
6. Шевців У. Пошук шляхів підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до шкільних уроків фізичної культури / Уляна Шевців // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 94–97.