

ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ФОРМІ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Віра Семенюк¹, Людмила Драпінська²

¹*Технологічний коледж Національного університету
«Львівська політехніка»*

²*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Анотація. У статті проаналізовано результати опитування студенток коледжу щодо їх ставлення до занять фізичними вправами на дозвіллі. З'ясовано причини, що спонукають студенток займатися фізичними вправами в позанавчальний час та вплив занять шейпінгом на формування інтересу до підвищення рухової активності студенток.

Ключові слова: студентки, рухова активність, шейпінг-технології.

Abstract. The article analyzes the results of a survey of College students regarding the physical activities at leisure. Clarify the reasons that motivate students to engage in physical exercises outside the school environment and the influence of shaping on the formation of interest in increasing physical activity of students.

Key words: students, physical activity, shaping technology.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

На думку фахівців А. Shreve, Р. Lone (1986), М. Линець (1993), М. Амосов (2003) фізичними вправами людина повинна займатися упродовж всього свого життя. Важливим фактором щодо реалізації цієї проблеми для кожної особи є фактор зацікавленості до регулярних занять фізичними вправами. Фахівці Т. Круцевич (2018), V. Pantik (2018), М. Гончаренко (2019) вказують на важливість мотиваційної сфери студентів до активних занять фізичними вправами як в навчальній формі занять, так і на дозвіллі. Вони наголошують на необхідності пошуку нових засобів рухової активності, так як застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності студенток.

Мета дослідження полягала у вивченні запитів студенток коледжу щодо застосування шейпінг-технологій в рекреаційних заняттях на дозвіллі.

Методи дослідження: опитування студенток шляхом анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Методом випадкової вибірки було сформовано групу в кількості 30 студенток Технологічного коледжу Національ-

ного університету «Львівська політехніка». У позанавчальний час, окрім відвідування занять з фізичного виховання за чинною програмою згідно розкладу навчання у коледжі, студентки відвідували два рази на тиждень заняття шейпінгом. Заняття тривали упродовж навчального семестру у присутності викладача коледжу та інструктора шейпінг-програми. На початку та наприкінці експерименту було проведено соціологічне опитування студенток (анкетування). Анкета складалась з 4-х запитань. Оцінка відповідей на запитання анкети проведена у відсотках (1–3 запитання) та за рейтингом (4-те запитання). Для відповіді на запитання «Що спонукає Вас займатися фізичними вправами на дозвіллі?» респондентам було запропоновано вибрати три основні мотиви і пронумерувати їх цифрами 1, 2, 3 у порядку їх значущості. При підрахунку балів цифрі «1» надається 3 бали, цифрі «2» – 2 бали і цифрі «3» – 1 бал.

Результати дослідження. Зіставлення відповідей студенток на перше запитання «Чи сподівається Ви продовжувати заняття фізичними вправами на дозвіллі, коли фізичне виховання не буде обов'язковим як навчальна дисципліна?» кількість відповідей «так» зростає з 23,3% на початку занять до 53,3% наприкінці, а відповідей «ні» зменшилась з 33,4% на початку занять до 10,0% наприкінці. Отримані результати погоджуються з дослідженнями М. Линця (2005) та В. Гумена (2016) про позитивний вплив занять шейпінгом на підвищення мотивації до занять фізичними вправами.

Аналіз відповідей на запитання «Чи подобається Вам виконувати фізичні вправи під відео, – та музичний супровід? свідчить, що як на початку занять, так і по його закінченні студентки позитивно ставилися до цього. Водночас по 40,0% відповідей «так» і «все одно» на початку експерименту відповіді студенток поліпшилися до 90,0% «так» та 10,0% – «все одно». Це підтверджує дослідження А. Shreve, P. Lone [7] про те, що виконання фізичних вправ з музичним супроводом сприяє підвищенню емоційного фону занять та зростанню зацікавленості до них. Бажанням студенток виконувати фізичні вправи під музику ймовірно в значній мірі пояснюється і високий рейтинг шейпінгу, як виду рухової активності, яким бажають займатися школярки, що підтверджує дослідженням У. Шевців (2009) [5, 6]

На запитання «Чи подобається Вам сьогодні Ваша фігура?» 60,0% на початку занять і 40,0% наприкінці дали позитивну відповідь. Водночас до 40,0% від початкових 26,7% зростає кількість відповідей «не зовсім». Це підтвердження того, що теоретичні знання про систему шейпінг збагачують учасників занять знаннями про красу і досконалість форм статури жінки. Дівчата почали більш вимогливо ставитися до форм своєї фігури.

Результати відповідей на запитання «Що спонукає Вас займатися фізичними вправами на дозвіллі?» свідчать, що на початку експерименту провідними мотивами були: «можливість зміцнення здоров'я» (54 бали), «можливість

побудови гарної фігури» (36 балів) та «можливість спілкування» (29 балів) (рис. 1). Натомість наприкінці експерименту структура мотивів до занять фізичними вправами змінилася. Провідне місце посіла відповідь «можливість побудови гарної фігури» (94 бали). Далі за значущістю розташувалися «можливість зміцнення здоров'я» та «прагнення особистої фізичної досконалості» (по 32 бали).

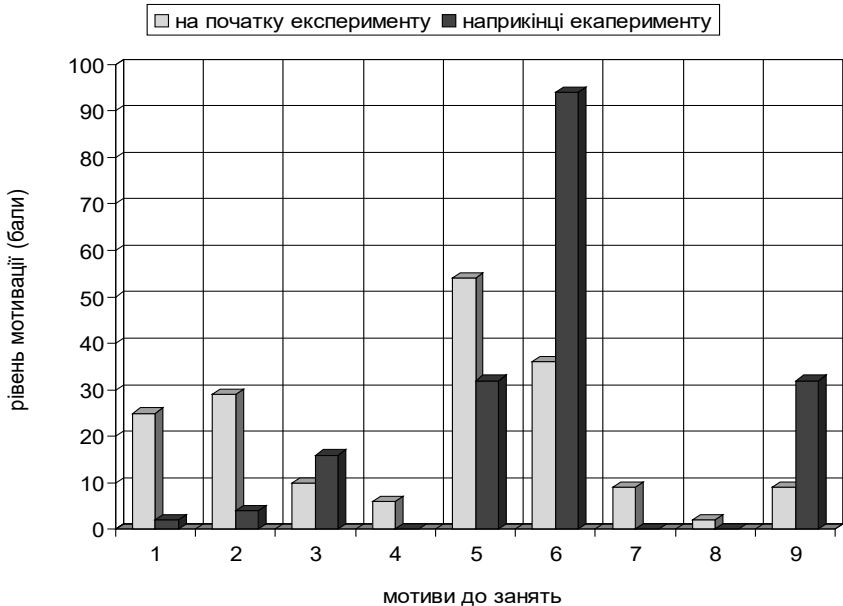


Рис. 1. Мотиви, що спонукають студенток до занять фізичними вправами на дозвіллі (1 – покращення настрою; 2 – можливість спілкування; 3 – відчуття задоволення від фізичних вправ; 4 – виховання психічних якостей (сила волі, наполегливість, тощо); 5 – можливість зміцнення здоров'я; 6 – можливість побудови гарної фігури; 7 – розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість тощо); 8 – можливість переключитися на інший вид діяльності; 9 – прагнення особистої фізичної досконалості)

Незважаючи на те, що мотиви студенток наприкінці навчального року були скореговані найвищим рейтингом щодо бажання мати гарну фігуру, доволі високий рейтинг зберегло бажання зміцнювати здоров'я та прагнення особистої фізичної досконалості. Наші дослідження підтверджують доводи розробника системи шейпінгу І. Прохорцева (1994), що шейпінг – це система фізичного та духовного вдосконалення людини.

Висновки:

1. Музичний супровід занять фізичними вправами сприяє підвищенню зацікавленості студенток до занять.
2. Головними мотивами, що спонукають студенток до занять фізичними вправами на дозвіллі, є прагнення вдосконалити власну фігуру, можливість зміцнення здоров'я та прагнення особистої фізичної досконалості.

Список використаних джерел:

1. Гончаренко М. Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я / М. Гончаренко, Т. Парфіненко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. – № 1(45). – С. 37–44.
2. Круцевич Т. Фізична підготовленість студентів у сучасних умовах навчання в медичних закладах вищої освіти / Тетяна Круцевич, Жанна Малахова // Спортивний вісник Придністров'я. – 2018. – № 2. – С. 65–68.
3. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
4. Пантік В. Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти / Пантік В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – № 3(43). – С. 99–107.
5. Шевців У. Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць : орган.-метод. реком. / У. Шевців, О. Жданова. – Львів: ЛДУФК, 2009. – 52 с.
6. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автор. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Шевців У. С. ; ЛДУФК. – Львів, 2009. – 18 с.
7. Shreve A. Working Woman. A Guide To Fitness & Health / Shreve A., Lone P. – Toronto : The C. V. Mosby Company, 1986.