

УДК 796.011.3-057.875

ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена ПЕТРЕНКО

Українська академія банківської справи Національного банку України

Анотація. Вивчено внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на мотивацію студентів до самовдосконалення. Визначено ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичного виховання за допомогою анкетування. Наведено дані фізичної підготовленості студенток та їх самооцінка фізичного стану. Досліджено причини, які перешкоджають поліпшенню їх фізичного стану, а також визначено засоби фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю.

Ключові слова: студентки, фізичне виховання, мотивація, анкетування.

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження настільки зріс, що вони дуже мало часу приділяють фізичним вправам, прогулянкам на свіжому повітрі, активному відпочинку, дотримуються малорухомого способу життя, що своєю чергою призводить до захворювань різних систем організму, а також зменшення рухової активності, що негативно впливає на розумову працездатність [5].

Доведено, що дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я жінок, зокрема це стосується студенток вищих навчальних закладів [6]. Тому, виникає необхідність пошуку та впровадження методик, щодо проведення зі студентками занять фізичним вихованням, які б своєю чергою найбільш позитивно впливали на їх фізичний стан і фізичну підготовленість, поліпшували рухову активність і функціональні можливості організму, давали максимальний ефект упродовж мінімальної кількості занять і формували інтерес до занять фізичним вихованням.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато авторів звертають увагу на той факт, що існує проблема мотивації до занять фізичним вихованням [2; 6].

Специфіка занять з фізичного виховання полягає у тому, щоби усвідомлена інформація була мотивованим спонуканням для виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільної мети. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень їх фізичної працездатності й соціальної дієздатності [5].

Доведено, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності стає надання студентам можливості проявляти самостійність і ініціативу.

Деякі автори відзначають, що якщо навчання проходить в активній та цікавій формі, то це сприяє ліпшому залученню учнів до навчання. Причому цікавою для них стає та робота, котра вимагає великої концентрації та постійного напруження. Але величину концентрації та постійного напруження потрібно корегувати, бо це може призвести до дуже швидкого стомлення. І тому інтерес учнів до виконання фізичних вправ швидко падає. Своєю чергою легкий матеріал не сприяє зацікавленості та не викликає інтересу студенток [9].

С. М. Клімакова підкреслює вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом, звертає увагу на той факт, що існує проблема мотивації до рухової активності молоді [2].

Мотивація є однією з фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної педагогіки та психології.

Існують внутрішні та зовнішні фактори, які мають певні розбіжності і впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення студентів. Зовнішні фактори: відвідування змагань, поради викладачів, друзів, телебачення та преси які є відносно рівноцінними. Своєю чергою внутрішніми факторами, які мають великий вплив на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання й пошук

причин, що заважають реалізувати свою мету. Це є найбільшою причиною щодо мотивації студенток до систематичних занять фізичними вправами [10].

У найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії. Тому мотив насамперед є спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти в певному руслі. У повсякденному житті людина постійно стикається із проблемою мотиву, хоча й не завжди усвідомлює це. Але від мотиву великою мірою залежить кінцевий результат діяльності [4].

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Коли йдеться про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значущість цієї діяльності для того, щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного виховання та самовдосконалення.

Особливий статус навчальної дисципліни "Фізичне виховання" зумовлений тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом, які є сучасними засобами зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців [8].

З досліджень Л. К. Кожевникова, Н. І. Макух, Н. В. Решетилова [3] відомо, що студентське життя – це унікальний етап становлення людини. Він пов'язаний із періодом розвитку фізичних і духовних можливостей, у цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості особистого інтелектуального й фізичного розвитку як передумови успішної професійної підготовки до майбутньої творчої діяльності.

Тому вивчення ставлення студенток економічних спеціальностей до занять фізичним вихованням допоможе визначити засоби, які підвищать зацікавленість та сприятимуть поліпшенню їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – визначити ставлення студенток економічних спеціальностей до занять із фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичного виховання ми розробили анкету, яка містила 13 запитань.

В анкетуванні взяло участь 60 студенток першого курсу навчання економічної спеціальності Державного вищого навчального закладу "Української академії банківської справи Національного банку України".

Результати анкетування на запитання "Яку оцінку Ви мали з фізичної культури у школі (за 12-бальною шкалою)?" показали, що студентки першокурсниці під час навчання у школі мали досить високий бал з фізичної культури, який у середньому становив 10,1 бала. Однак ми вважаємо, що такий високий бал і рівень фізичної підготовленості студенток не відповідають дійсності. це підтверджено дослідженнями, які ми провели впродовж трьох років [7].

Так, результати досліджень показали, що середній показник у вправі "згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі" становили 5,1 разу, що відповідає оцінці 0 балів за п'ятибальною шкалою, згідно з нормативами оцінювання фізичної підготовленості з Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [1]; у вправі "піднімання в сід" результат становив 31,2 разу, що відповідає оцінці 2 бали; у вправі "човниковий біг, 4x9 м", становить 11,27 с, що відповідає оцінці 2 бали; у вправі "нахил тулуба вперед із положення сидячи", середні показники – 15,2 см, що відповідають оцінці 3 бали.

Ці показники свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості випускників шкіл, які поступили на перший курс навчання у вищий навчальний заклад.

На наш погляд, причиною такого стану фізичної підготовленості випускників шкіл є негнучка, застаріла матеріальна база, непривабливі форми занять, низький рівень свідомості молоді, слабка мотивація, щодо занять із фізичної культури в загальноосвітніх школах [7].

Відповідями на запитання: "Як ви вважаєте, який фізичний стан Ви маєте на сьогодні?" ми з'ясували, що 3 % студенток першого року навчання вважають, що їх фізичний стан відповідає високому рівню, 27 % – вищому за середній, 61 % – середньому рівню, 9 % – нижчому за середній та 1 % – низькому рівню. Але 87 % опитаних бажають поліпшити свій фізичний стан.

Так, більшість студенток (88 %) вважають, що їхній фізичний стан знаходиться на середньому або вищому за середній рівні, що не відповідає наведеним даним дослідження. На нашу думку, така самооцінка першокурсниць зумовлена помилковим оцінюванням можливостей учнів учителем фізичної культури у школі. Можна припустити, що першокурсниці вважають, що якщо вони мали високий бал із фізичної культури у школі, то вони зараз мають високий рівень фізичної підготовленості. Дослідження яке ми провели й описали вище, свідчить про хибність цієї думки.

При визначенні причин, які перешкоджають поліпшенню фізичного стану студенток ми отримали такі відповіді: нестача вільного часу – 57 % опитаних, 22 % опитаних студенток вважають, що саме лінь заважає їм підвищити свій фізичний стан, 13 % не бачать потреби займатися фізичною культурою та підвищувати свій фізичний рівень, 5 % студенток вважають, що саме велике навантаження з профільних предметів заважають їм підвищувати фізичний стан, 3 % взагалі не можуть підвищувати свій фізичний стан, тому що мають різні захворювання, які перешкоджають їм виконувати фізичне навантаження і зараховані до спеціальної медичної групи.

Тобто більшість студенток (79 %) не мають вільного часу та не можуть змусити себе займатися фізичними вправами. Із сказаного вище ми можемо зробити висновок, що в Державному вищому навчальному закладі "Українська академія банківської справи Національного банку України", при відповідному стимулюванні й побудові занять із фізичного виховання необхідно створювати такі умови, при яких нівелюються причини які перешкождали би бажанню, підвищувати фізичний стан студенток.

Для побудови занять з фізичного виховання з оздоровчою метою ми визначили деякі засоби сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій: пілатес, аеробіка, йога-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, стретчинг. Ми з'ясували, що 76 % студенток виявили зацікавленість у заняттях за методикою Пілатесу, однак знаннями про методику пілатес як оздоровчого виду гімнастики вони не володіють.

Надалі наші дослідження будуть спрямовані на розробку методики занять за системою пілатес як виду оздоровчого спрямування, який сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, підвищує гнучкість, стимулює поліпшення функції зовнішнього дихання.

Висновки. Мотивація до самовдосконалення засобами фізичної культури у студенток знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробити комплекс заходів, які спонукали би студенток до фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Для формування мотивації у студенток до занять фізичними вправами та здорового способу життя необхідно докласти великих зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вищівського виховання й освіти на формування у студенток мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.

Відповідна побудова занять з фізичного виховання, можливо, підвищить зацікавленість студенток економічних спеціальностей та підсилить бажання до самовдосконалення.

Список літератури

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року. – №80. – 31с.
2. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 36 – 39.

3. Кожевников Л. К., Здоровый образ жизни и культура досуга современной студенческой молодежи / Л. К. Кожевников, Н. И. Макух, Н. В. Решетилова // Вісник Чернігів. нац. пед. у-ту. – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. 1. – С. 170 – 174.
4. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки Терноп. держ. пед. у-ту. Серія : Педагогіка. – т., 2000. – №7. – С. 96 – 103.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 240 с.
6. Оксьом П. М. Особливості та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т. Є. Криводуд // Вісник Чернігів. нац. пед. у-ту – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. 1. – С. 258 – 260.
7. Пархоменко О. П. Вивчення рівня фізичної підготовленості студенток економічної спеціальності / О. П. Пархоменко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №2. – С. 116 – 119.
8. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
10. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами / Г. О. Єсіонова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – №10. – С. 96 – 99.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Елена ПЕТРЕНКО

Украинская академия банковского дела Национального банка Украины

Аннотация. Изучены внутренние и внешние факторы, которые влияют на мотивацию студенток к самоусовершенствованию. Определено отношение студенток экономической специальности к занятиям по физическому воспитанию с помощью анкетирования. Наведены данные физической подготовленности студенток, а также их самооценка физического состояния. Исследованы причины, которые мешают улучшить их физическое состояние, и определены способы физического воспитания с оздоровительной направленностью.

Ключевые слова: студентки, физическое воспитание, мотивация, анкетирование.

THE STUDY OF THE ATTITUDE OF ECONOMIC SPECIALIZATION STUDENTS TO THE PHYSICAL TRAINING CLASSES

Elena PETRENKO

Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine

Annotation. We studied internal and external factors which affect student's motivation for self-improvement. The attitude of students of economic specialization to the physical training classes with the help of questionnaires. We have been defined imposed facts about the students fitness and also their self-rating of physical condition. We studied causes which prevent students to improve their physical form and identified the ways of physical training with recreational direction.

Key words: students, physical training, motivation, questionnaire.