УДК 796.035 – 057.875

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Тетяна СИЧОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті розглянуто ставлення студенток до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Виявлено чинники, які є причиною як позитивного, так і негативного ставлення студенток до занять. Складено рейтинг видів спорту та фізкультурно-оздоровчих занять, якими студентки хотіли б займатися в процесі навчання на заняттях з фізичного виховання. Визначено шляхи удосконалення методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі, які сприятимуть інтелектуальному та творчому розвитку особистості, а також зміцненню здоров`я тих, хто займається.

Ключові слова: студентки, мотиви, інтереси, пріоритетні завдання, фізичне виховання, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом у науково-методичній літературі значне місце належить питанням, присвяченим вирішенню різних проблем фізичного виховання студентів [1, 2, 7]. Це пояснюється тим, що ціла низка несприятливих соціально – економічних змін, що відбуваються в нашій країні, багато в чому стосується студентської молоді.

Вочевидь, що обмежена кількість навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, згідно з регламентаційними документами, не сприяє вирішенню проблеми збільшення обсягу та підвищення інтенсивності навантаження на заняттях, вплив яких на розвиток фізичних якостей є невеликим порівняно з процесами природного зростання та біологічного розвитку [3].

Дедалі актуальнішими стають спроби вирішення проблеми інтенсифікації навчального процесу з опором на сучасніші дієві методологічні та методичні засади. До таких засад, передусім, треба зарахувати найважливіші елементи інтенсифікації, пов`язані з підвищенням цілеспрямованості та акцентованості педагогічних впливів [4, 5].

Порушена проблема визначається наявним на сьогодні протиріччям між недосконалістю традиційної системи фізичного виховання, де викладачі застосовують обмежений комплекс засобів та методів фізичної культури, та можливістю застосування видів фізкультурно-спортивної діяльності, сумісних із уявленнями про жіночність, а також з урахуванням інтересів та потреб тих, хто займається [6].

У деяких випадках мотиви та інтереси студентської молоді не збігаються з вимогами педагогів. Пасивність на заняттях, байдужість до оцінки свого стану і як наслідок цього – ефект обов`язкових занять не сприяє продуктивності розумової діяльності, а це своєю чергою, відображується на низькій успішності студентів. В сучасних умовах організації навчального процесу неможливо залучати до фізичної культури адміністративним шляхом. На думку вчених В.П. Лук`яненка, 2005; В.Г. Шилько, 2005; Г.А. Гільова, 2007, якщо в найближчий час не прийняти радикальних заходів в галузі фізичної культури, негативні наслідки нераціональної рухової активності матимуть відбиток не тільки на соматичному здоров`ї та функціональній руховій повноцінності сучасної молоді, але й на біологічних основах майбутніх поколінь.

Для удосконалення організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання виникла необхідність вивчити інтереси та мотиви студенток щодо вибору засобів фізичної культури та подальшого їх використання.

Мета дослідження – вивчити мотиви та інтереси студенток до занять фізичними вправами для подальшого використання пріоритетних засобів фізичної культури в процесі фізичного виховання.

Методи та організація досліджень. Під час проведення досліджень використовувалися такі методи:

© Сичова Т., 2011

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

У дослідженнях взяли участь 123 студентки І курсу юридичного факультету Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (ДДУВС).

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз даних анкетного опитування виявив, що відповіді на питання «Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання у ВНЗ?» розмістилися таким чином:

- відповідь «так» обрали 64,2% (n = 79) студенток;
- відповіли «ні» 23,5% (n = 29) респонденток;
- байдуже ставляться до занять з фізичного виховання 12,3% опитаних студенток.

Анкетування визначило, що студенткам найбільше подобаються на заняттях з фізичного виховання професійні якості викладача (33,3%), можливість спілкування (30%) та організація занять (21,1%). Також дівчата відзначають індивідуальний підхід викладача до студентів та можливість диференціації навантажень (12,1%), можливість отримати нові знання про користь занять фізичними вправами (10,5%) і особистісні якості викладача (10,5%).

Серед чинників, що є причинами негативного ставлення студенток до занять з фізичного виховання, виділяються:

- відсутність музичного супроводу (33,3%);
- відсутність вправ, що подобаються (30,8%);
- недостатня кількість ігрових моментів (20,3%);
- велике фізичне навантаження на занятті (17%);
- не подобається спрямованість занять (17%);
- нецікаве проведення занять (17%).

Позитивним показником є те, що більшість дівчат (65%) займаються спортом у позанавчальний час. Було визначено, що основною метою занять фізичними вправами (табл. 1) є удосконалення форми тіла (64,2%). Серед пріоритетних цілей завдань фізичною культурою опитані студентки виокремлюють поліпшення стану здоров`я (55,2%), активний відпочинок (28,4%), зниження зайвої маси тіла (23,5%), досягнення високого спортивного результату (13%) та спілкування з друзями (8,9%).

Таблиця 1

Пріоритетні цілі занять фізичними вправами студенток ДДУВС (n = 123), %

Мета занять	Кількість студенток, %
Удосконалення форми тіла	64,2 (n = 79)
Покращення стану здоров`я	55,2 (n = 68)
Активний відпочинок, розваги	28,4 (n = 35)
Зниження зайвої маси тіла	23,5 (n = 29)
Досягнення високого спортивного результату	13 (n = 16)
Спілкування з друзями	8,9 (n = 11)

Студенткам було запропоновано скласти рейтинг видів спорту та фізкультурно-оздоровчих занять, якими вони хотіли б займатися на заняттях з фізичного виховання. Результати анкетування показали (табл. 2), що на перше місце дівчата поставили танцювальну аеробіку (60,9%), на другому місці – шейпінг (55,2%), на третьому – різновиди спортивних ігор (51,2), на четвертому – гімнастика (47,1%), п`яте місце посідає йога (43,9%), шосте – атлетична гімнастика (43%) і на сьомому місці – легка атлетика (40,6%).

Результати проведеного анкетування можна використовувати для визначення напрямків оптимізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Впровадження цих напрямків передбачається в реалізації двох підходів:

1. Нові підходи у формуванні свідомості через вдосконалення системи оволодіння теоретичними знаннями з використанням інтерактивних методів навчання.

2. Нові підходи у формуванні інтересу до занять фізичними вправами з використанням особистісно орієнтованих технологій фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів за допомогою впровадження тих видів спорту, які викликають інтерес у студенток.

Таблиця 2

Рейтинг видів спорту та фізкультурно – оздоровчих занять, %

Місце	Види спорту або фізкультурно-оздоровчих занять	Кількість студенток, %
I	Танцювальна аеробіка	60,9
II	Шейпінг	55,2
III	Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	51,2
IV	Гімнастика	47,1
V	Йога	43,9
VI	Атлетична гімнастика	43
VII	Легка атлетика	40,6

Отримані дані дають змогу розробляти програми фізкультурно-оздоровчих занять для студентів з урахуванням їх мотивів та потреб, надавати необхідні теоретичні знання та практичні навички з організації самостійних занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, впроваджувати у навчальний процес з фізичного виховання заняття з використанням музичного супроводу, диференціювати фізичні навантаження залежно від рівня фізичної підготовленості студентів.

Використання сучасних засобів фізичної культури в поєднанні з інтерактивними методами навчання сприятиме підвищенню інтереса до занять з фізичного виховання, поліпшенню психофізичного стану студенток, працездатності, що своєю чергою позитивно відображуватиметься на стані їх здоров`я.

Визначення найбільш затребуваних студентками видів спорту дозволить побудувати частину програми фізичного виховання з розділу «Фізична підготовка» з урахуванням спортивних інтересів та потреб тих, хто займається. Передбачається, що визначення мотивів та інтересів студенток дозволить вивести процес фізичного виховання на оптимальний рівень.

Висновки.

1. Анкетне опитування студенток Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ виявило, що 23,5% респонеденток невдоволені заняттями з фізичного виховання у ВНЗ. Серед чинників, які спричиняють негативне ставлення до занять, є: невикористання музичного супроводу під час навчальних занять, відсутність вправ, які подобаються студенткам, недостатня кількість ігор, спрямованість занять.
2. Визначення пріоритетних завдань занять фізичними вправами засвідчило, що основною метою є удосконалення форми тіла і поліпшення стану здоров`я, а також активний відпочинок та зниження зайвої маси тіла.
3. Складання студентками рейтингу видів спорту для фізкультурно-оздоровчих занять визначило, що найбільш популярними серед дівчат є заняття танцювальною аеробікою, шейпінгом, різновидами спортивних ігор.
4. Для оптимізації процесу фізичного виховання необхідно впроваджувати інтерактивні методи навчання та особистісно орієнтовані технології фізичного виховання з урахуванням мотивів та інтересів студентської молоді, що сприятиме покліпшенню психоемоційного стану студенток.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці педагогічних технологій на основі отриманих даних опитування про спортивні інтереси та потреби, а також визначення фізичного стану студенток з використанням інтерактивних методів навчання, що дозволить якісно здійснювати інтелектуальний та творчий розвиток, зміцнювати їхнє здоров`я в умовах сучасної вищої школи.

Список літератури

1. *Бриллиантова О. О.* Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года : автореф. дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Бриллиантова Ольга Олеговна; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 24 с.
2. *Гилев Г. А.* Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Г. А. Гилев. – М. : МГИУ, 2007. – 376 с.

3. *Лукьяненко В. П.* Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.

4. *Островский А. В.* Технология личностно – ориентированного физического воспитания студенток высших учебных заведений : автореф. дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Островский Александр Владимирович; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма. –, 2007. – 24 с.

5. *Сахарова М. В.* Интерактивные технологии в преподавании теоретических дисциплін : метод. пособие / М. В. Сахарова. – М. : Физическая культура, 2006. – 56 с.

6. *Смирнова О. Л.* Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Смирнова О. Я., Дальневост. гос. гуманитарный ун-т. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

7. *Шилько В. Г.* Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта : учебное пособие / В. Г. Шилько. – Томск : Томский государственный университет, 2005. – 176 с.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Тетяна СИЧОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация. В статье рассмотрено отношение студенток к занятиям по физическому воспитанию в высшем учебном заведении. Выявлены факторы, которые являются причиной как положительного, так и негативного отношения студенток к занятиям. Составлен рейтинг видов спорта и физкультурно-оздоровительных занятий, которыми студентки хотели бы заниматься в процессе обучения на занятиях по физическому воспитанию. Определены пути совершенствования методики преподавания дисциплины «Физическое воспитание» в высшем учебном заведении, которые будут способствовать интеллектуальному и творческому развитию личности, а также укреплению здоровья занимающихся.

Ключевые слова: студентки, мотивы, интересы, приоритетные цели, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

THE ATTITIDE OF FEMALE STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Tetyana SYCHOVA

Dnipropetrovs'k State Institute of Physical Culture and Sport

Annotation. The article deals with the attitude of female students to physical education classes in higher educational establishment. The factors that cause both positive and negative attitudes of female students to the classes have been discovered. The rating of sports and fitness classes, which students would study in the learning process at physical education classes, has been worked out. The ways of improving the methods of teaching the subject "Physical Education" in higher educational establishment that will contribute to the intellectual and creative development of an individual, as well as students health have been determined.

Key words: students, motives, interests, priority aims, physical education, higher educational establishment.