

## Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток

Національний університет "Львівська політехніка" (м. Львів)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Численні генетичні, соціальні, екологічні, економічні, педагогічні, культурні фактори є причиною низького рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Ураховуючи факт, що в НУ "ЛП" заняття з фізичного виховання проводять з розрахунку 2 год на тиждень, викладачі не в змозі ставити собі за мету покращити рівень фізичної підготовленості молоді. Дієвим засобом розв'язання цієї проблеми можуть стати самостійні заняття фізичними вправами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Чимало наукових праць та досліджень присвячено питанню фізичного розвитку студентів. Цими напрацюваннями встановлено, що фізичний розвиток студентської молоді України перебуває на низькому рівні [1; 4; 6]. Така ситуація потребує кардинальних рішень. При дефіциті часу та мінімальних фізичних навантаженнях сучасне студентство потребує стійкої мотивації до самостійних занять фізичним вихованням [2]. Потрібно також відзначити той факт, що сьогодні молодь не повністю усвідомлює всю важливість та необхідність дозованого фізичного навантаження для підготовки до майбутньої професійної діяльності [3].

Як відомо, одним із напрямів кредитно-модульної системи навчання є самостійна робота [5; 7]. Отже, саме самостійні заняття фізичним вихованням можуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та сприятимуть отримуванню нових знань, які молодь застосовуватиме на практиці. А беручи до уваги рівень фізичного розвитку студенток, самостійну роботу доцільно включити окремим пунктом до залікових нормативів й оцінювати додатково [6].

**Завдання** дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості студенток НУ "ЛП" та з'ясувати наявність теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У наших дослідженнях брали участь 360 студенток I–III курсів Національного університету "Львівська політехніка".

У першій частині нашого експерименту ми визначили рівень фізичної підготовленості студенток. Дівчата склали нормативи в рамках Державних тестів із фізичного виховання. У результаті ми отримали такі дані: 16,8 % студенток НУ "ЛП" складають нормативи з фізичного виховання загалом у межах 0–1 бал (у середньому за норматив); 37,2 % – на 2 бали; майже 34,5 % – на 3 бали; 9 % – на 4 бали і лише 2,5 % на максимальну кількість балів – 5. Найменш розвиненою серед фізичних якостей у студенток є швидкість, найбільш розвиненою – гнучкість.

Подальше анкетування та бесіди зі студентками дали нам змогу зробити такі висновки:

– 54,8 % студенток університету отримують фізичне навантаження в позанавчальний час. Переважно це заняття аеробікою, плаванням і тренування в тренажерних залах. Причому у весняний період кількість студенток збільшується до 68–70 %;

– ранкову гімнастику або самостійні пробіжки виконують 5 % опитаних дівчат;

– лише 3,7 % студенток, які брали участь в експерименті, вважають, що вони мають достатню кількість знань для самостійних занять фізичною культурою та спортом [6];

– студентки дійсно мають недостатню кількість теоретичних знань (навіть, елементарних) для самостійних занять фізичними вправами;

– найкращою мотивацією до занять фізичною культурою для студенток є вдосконалення фігури та схуднення.

Беручи до уваги наведене вище, ми внесли деякі зміни в навчальний процес, а саме: під час занять проводити бесіди зі студентами, а також організовувати студентські наукові конференції та

“круглі столи” з елементарних питань теорії й методики ФК і С, основ біологічних наук та спортивної медицини. Крім того, ми запровадили систему написання рефератів із проблем фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами. Також треба вести просвітницьку роботу зі студентками, чітко мотивуючи їх до самостійних занять фізичним вихованням. Дівчата повинні усвідомити, що заняття ФК і С – не тільки крок до ідеальної фігури, але й “модно” в сучасному суспільстві.

Розуміючи всю складність та небезпечність самостійних занять фізичними вправами, викладач повинен чітко дозувати навантаження. Ранкова гімнастика, спортивна ходьба й джоггінг, чітко розроблена програма елементарних силових вправ та індивідуальний підхід до кожної студентки допоможуть покращити рівень їхнього фізичного розвитку й залучити молодь до здорового способу життя.

Але подібна діяльність не можлива без зворотного зв'язку: ми пропонували вести щоденник, у якому студентки фіксували характер фізичного навантаження та його обсяг у позанавчальний час, самопочуття й стан психологічного комфорту. Усі позитивні зрушення в стані фізичного розвитку студенток і дисциплінованість та наполегливість у написанні рефератів, веденні щоденника ми пропонували внести до заліку.

**Висновки.** Самостійні заняття фізичними вправами покращили стан фізичної підготовленості студенток НУ “ЛП” на 25 %. Це було виявлено під час повторного складання Державних тестів.

Як самостійні заняття ми пропонували студенткам комплекси ранкової гімнастики, спортивну ходьбу, джоггінг, комплекс силових вправ та індивідуальні комплекси вправ, які мали на меті розвинути проблемні фізичні якості.

Студенти потребують із боку викладачів широкої просвітницької та навчальної роботи, щоб заповнити прогалину в теоретичних знаннях, необхідних для самостійних занять ФК та С. У мотивації студенток до самостійних занять ФВ доцільно використовувати образ відомих людей.

Позитивну динаміку розвитку фізичної підготовленості студентів, написання рефератів, введення щоденника самостійних занять фізичними вправами пропонуємо оцінювати додатково, що допомагає дівчатам в отриманні заліку.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше вивчення цієї теми є перспективним, оскільки самостійна робота фізичними вправами може привчити студенток до регулярних занять ФВ та С і покращити їхній рівень фізичної підготовленості.

#### *Список використаної літератури*

1. Колосовская Л. А. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов-медиков / Л. А. Колосовская, Е. П. Левина, С. П. Куликовский // Международный научный конгресс “Физ. культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ”. – Минск : Тесей, 1999. – С. 184–186.
2. Полухин Ю. В. Отношение студенток технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Ю. В. Полухин, Н. А. Дакал, Л. В. Аникеенко // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецк : [б. н.], 2010. – С. 137–141.
3. Раевский Р. Т. Концепция развития физического воспитания учащейся молодежи Украины в современных социально-экономических условиях / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. П. Краснов, А. Г. Рыбковский // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : [б. в.], 2010. – С. 9–13.
4. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу / М. М. Солдатенко / Рідна школа. – 2005. – С. 45–48.
5. Череповська О. А. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету “Львівська політехніка” та проблема диференціації заліку з предмета “Фізичне виховання” / О. А. Череповська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – С. 283–285.
6. Шевченко С. М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання / С. М. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 145–152.

#### *Анотації*

*Багатьма дослідженнями доведено, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді є низьким. Причина цього – численні фактори, зокрема генетичні, соціальні, екологічні, економічні, педагогічні тощо. Дві години на тиждень у рамках навчальної дисципліни “Фізичне виховання” не вирішують проблеми. Одним із*

засобів розв'язання цього є самостійні заняття фізичними вправами. У цій роботі ми намагалися, визначивши найслабші сторони фізичного розвитку студенток НУ "Львівська політехніка" та оцінивши кількість їх теоретичних знань щодо самостійних занять фізичними вправами, запропонувати схему фізичних навантажень для студенток у позанавчальний час, сформулювати чітку мотивацію до таких занять та забезпечити молодь необхідними для цього знаннями.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, студентки, самостійні заняття

**Елена Череповская, Дмитрий Череповский, Татьяна Палагнюк. Самостоятельные занятия как один из способов улучшения уровня физической подготовленности студенток.** Многие исследования подтверждают, что современная студенческая молодёжь имеет низкий уровень физической подготовленности. Способствуют этому многочисленные факторы – генетические, социальные, экологические, экономические, педагогические и др. Два часа в неделю в рамках учебной дисциплины "Физическое воспитание" не решают проблемы. Однако самостоятельные занятия физическими упражнениями могут улучшить ситуацию. В данной работе мы предприняли попытку, определив слабые стороны физического развития студенток НУ "Львовская политехника" и оценив количество теоретических знаний касательно самостоятельных занятий физическими упражнениями, предложить схему физических нагрузок для студенток во внеурочное время, сформулировать чёткую мотивацию к таким занятиям и снабдить молодёжь необходимыми для этого знаниями.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студентки, самостоятельные занятия.

**Olena Cherepovska, Dmytro Cherepovskiy, Tetiana Palahniuk. Independent Work as One of Ways of Developing of Female-Students' Physical Preparedness.** The level of developing of female-students' physical preparedness is low. Many researches prove it. This situation has some causes, as to: social, ecological, economical, pedagogical, culture etc. Our students have physical culture lesson once a week. As a result, the level of students' physical preparedness doesn't grow. Independent work can help in this situation. This article deals with the problem of improvement of female-students' physical development. We tried to observe physical preparedness of Lviv polytechnic female-students' and evaluate amount of their theoretical knowledge for independent work. Besides, we tried to present the scheme of physical independent work for our students and motive young people for independent work in the frame of physical culture.

**Key words:** physical preparedness, female-students, independent work.