

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК АГРАРНИХ ВНЗ ДО ТРАДИЦІЙНОГО ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дмитро Хоменко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотація

В даній роботі висвітлена проблема організації фізичного виховання в вузі. Виявлено отношение студенток аграрного вуза к традиционному содержанию занятий по физическому воспитанию, их мотивы и интересы к занятиям физическими упражнениями.

Annotation

The students attitude towards the traditional contents of physical education classes. In this paper, the foreground the problem of organization of physical education at the university. Discover relation students in the agrarian institute on traditional contents physical education classes, their motives and interests to exercise.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В Україні останнім часом чітко визначена тенденція до погіршення здоров'я молодого покоління і особливо студентської молоді. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, 1995; О.В. Дрозд, 1998; І.В. Поташнюк, А.І. Драчук, 2001). При цьому за всіма нозологічними формами рівень захворюваності у жіночого студентського контингенту значно вищий, ніж у чоловічого (В.Д. Василев, О.В. Занкіна, 1999; М.Б. Доброрадних, 2003).

Проте аналіз спеціальної літератури (А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що традиційні форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективні для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студенток.

У зв'язку з цим актуальною є проблема запровадження на занятті з фізичного виховання зі студентками вищих навчальних закладів новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Одним з таких новітніх підходів до організації занять з фізичної культури у вузах є проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами шейпінгу. Саме шей-

пінг, враховуючи його доступність, популярність, високу оздоровчу та пізнавальну значимість, виступає найбільш прийнятним видом роботи зі студентками.

Робота виконана за планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Метою нашого дослідження було з'ясувати інтереси, потреби і мотиви студенток факультету економіки та менеджменту Ніжинського агротехнічного інституту до занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь студентки першого та другого курсів Ніжинського агротехнічного інституту віком від 16 до 20 років. Кількість респондентів становила 75 чоловік. У їх числі: 34% -18-річних, 25% – 19-річних, 23% – 17-річних, 13% – 16-річних і 5% – 20-річних. Учасниці опитування представляли факультет економіки та менеджменту.

Опитування проводилося на початку навчального року. Респондентам було запропоновано анкету із 16 запитань.

Основні результати дослідження. У ході дослідження з'ясувалося, що 78,7% опитуваних позитивно ставляться до традиційного змісту занять з фізичного виховання, а кількість тих, які ставляться негативно – майже в



десять разів менша (8%). Не визначене ставлення мають 10,7% опитаних.

Найголовнішою причиною незадоволення заняттями з фізичного виховання студентки називають надмірне фізичне навантаження (37%). 19,8% опитаних називають причиною незадоволення відсутність видів рухової активності, які їм подобаються, 14,8% – одномаїтність. Майже 10% респондентів не задовольняє сам зміст занять, які проводяться в навчальному закладі. Можемо припустити, що його урізноманітнення за рахунок тих видів фізичних вправ, які подобаються більшості студенток підвищить їх зацікавлення заняттями з фізичного виховання у ВНЗ.

Відповіді на питання анкети також дозволили з'ясувати мотиви, які спонукають студенток відвідувати заняття з фізичного виховання (табл. 1).

На жаль, але у 29,8% студенток немає свідомого розуміння значущості занять фізичними вправами і вони займаються лише для того, щоб отримати позитивну оцінку. На другому рейтинг-місці серед мотивів до занять фізичними вправами знаходиться – «прагнення мати гарну фігуру» (27,4%), а на третьому – «прагнення покращити свій стан здоров'я» (16,9%). Тому доречно заняття з фізичного виховання збагатити елементами шейпінгу, головною метою якого є формування фігури та покращення здоров'я.

У процесі подальшого аналізу анкет, нами встановлено, що найбільший вплив на формування інтересу студенток до занять фі-

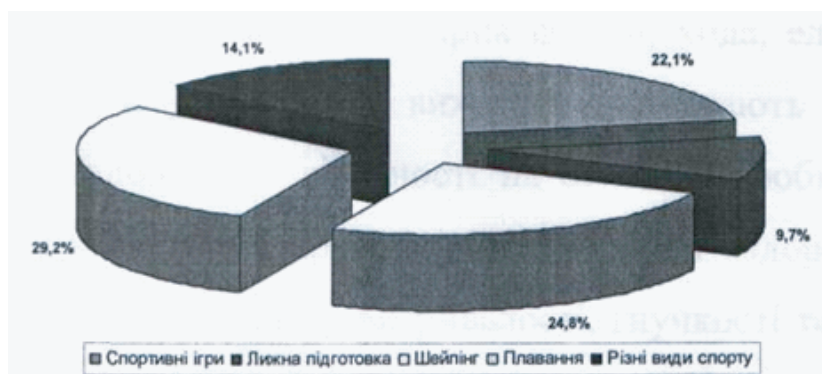


Рис. 1. Визначення студентками видів рухової активності, прийнятних для повної або часткової заміни традиційного змісту занять з фізичного виховання (%)

зичною культурою і спортом має авторитет викладача фізичного виховання (39%) та сучасні засоби масової інформації – телебачення і журнали (19,5%). Порадами лікарів щодо користі фізичних вправ користуються 16,9% опитаних. У 5,2% опитаних інтерес до регулярних занять фізичними вправами сформувався під впливом друзів. Приклад батьків дещо відстає за рейтингом серед мотивів у опитаних студенток.

В одному з питань анкети ми пропонували студенткам обрати найбільш привабливий для кожної з них вид занять. Для вирішення цього завдання школяркам у відповідях-меню на питання анкети, було запропоновано види занять, які би могли замінити повністю або частково традиційний зміст академічних занять. Значна кількість дівчат бажали б займатися плаванням – 29,2%. Заняттям шейпінгом надають перевагу – 24,8%, спортивним іграм – 22,1%. Різними видами спорту прагнуть займатися на заняттях з фізичного виховання 14,2% опитаних, а лижною підготовкою – 9,7%.

Таблиця 1

Визначення студентками мотивів до занять фізичною культурою

№	Мотиви	%
1	Бажання отримати позитивну оцінку	29,8
2	Прагнення покращити свій стан здоров'я	16,9
3	Прагнення мати гарну фігуру	27,4
4	Наполягання батьків	1,6
5	Власні переконання в їх необхідності	15,3
6	Настанови викладачів	8,9

На питання: «Чи задоволені Ви своєю фігурою?» – 44% відповіли так, 36% – скоріше так, ніж ні, 12% – скоріше ні, ніж так, 8% опитаних обрали варіант «ні».

Також нас дуже цікавили відповіді на питання «Чи можна покращити фігуру на заняттях з фізичного виховання?».. Думки студенток розділилися наступним чином: більшість опитаних (61,3%) відповіли так, 26,7% – скоріше так, ніж ні, 6,7% вважають, що скоріше ні, ніж так і лише 5,3% – ні. Отже, як бачимо з наведених вище відповідей, 88% опитаних студенток вважають, що на заняттях з фізичного виховання можна покращити свою фігуру.

Відповіді на питання анкети про доцільність змін у змісті навчальних занять з фізичного виховання були наступними: 28% – висловились за необхідність змін, 42,7% – назвали зміни бажаними і 29,3% опитаних -відповіли про те, що зміни не обов'язкові.

Отже, більше 70% студенток вважають, що зміст сучасного заняття з фізичного виховання потребує удосконалення.

Висновки. Результати проведеного опитування за участю студенток 1-2 курсів виявили їх позитивне ставлення до традиційного змісту академічних занять з фізичного виховання.

Слід підкреслити, що проведене анкетування свідчить про відсутність інтересу студенток до занять фізичною культурою і спортом,



натомість сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. Тому сучасні підходи до змісту фізичного виховання вимагають залучення нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм. Сучасні види оздоровчої гімнастики такі як шейпінг, сприяють розвитку витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей, а також підвищують інтерес дівчат до занять з фізичного виховання, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів ВНЗ. Тому доцільно запровадити студенткам такі заняття, які, на їх думку, допоможуть позбавитися недоліків фігури, зайвої ваги, набуті правильної постави, ходи, граціозності, краси рухів, активізують відвідування занять з фізичного

виховання і сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Усім зазначеним ознакам відповідає, на нашу думку, шейпінг, який доцільно проводити на академічних заняттях з фізичного виховання для студенток.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Базильчук В.Б. Вивчення мотивації студенток до занять фізичними вправами / В.Б. Базильчук // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді: зб. наук. пр. – М, 2003. – С. 13-15.
2. Гумен В.М. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.М. Гумен // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фізичної

культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8, Т.4. – С. 104-110.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2-3. – С. 134-137.
5. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичному вихованні старшокласниць (на прикладі шейпінгу): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / У.С. Шевців. – Львів, 2009. -18 с.

