

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Наталія Корж

Запорізький національний технічний університет



Аннотация

Существующие подходы к преподаванию физического воспитания в высших учебных технических заведениях не решают многих проблем формирования ценностей физической культуры у студенческой молодежи.

В данной статье рассматриваются и анализируются аспекты в формировании ценностей физической культуры у студентов технических специальностей и их отношение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Annotation

Modern approaches to physical education teaching in higher education and technical institutions, to a certain extent do not solve many problems of values of physical culture formation among students.

The issues of the formation of physical culture values among students of technical specialties and their attitude to individual studies in physical culture and sports are discussed and analyzes in this article.

Постановка проблеми. В сучасних умовах модернізації вищої освіти професійна підготовка майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі має супроводжуватися залученням студентів до активної участі у спортивно-масовій діяльності та цілеспрямованим формуванням ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Реструктуризація системи фізичного виховання у вузах згідно Європейської кредитно-модульної системи призвела до скорочення навчальних годин з предмету «Фізичне виховання» [1]. Це означає, що програма «Фізичного виховання» в навчальному закладі її форми та організація занять не можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової діяльності студентів під час навчання [2].

Доповненням мають бути самостійні заняття фізичною культурою або організовані заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах у поза навчальний час.

Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень [3, 4,5].

Фізична культура об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Вона виступає найважливішим фактором становлення активної життєвої позиції, тому що соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності: суспільно-політичну, навчальну, трудову тощо.

Ефективне формування у студентів цінностей фізичної культури повинно забезпечуватися різноманітними формами навчально-виховної роботи. Основними з них має бути не тільки урочна форма заняття з фізичного виховання, а також проведення фізкультурно-спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів, диспутів, конференцій, спортивних свят, на яких піднімаються питання виховання морально-вольових якостей завдяки спортивній та фізкультурно-оздоровчій активності, наводяться яскраві приклади з життя видатних українських спортсменів.

Сучасна студентська молодь повинна чітко розуміти, що позитивний вплив рухової активності – це аксіома особистого здоров'я та здоров'я нації [6].

Метою фізичного виховання у вузах має бути підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використання та впровадження фізичної культури та спорту в умовах майбутньої виробничої діяльності. Адже багато студентів у майбутньому займуть важ-



ливі позиції на виробництві, і від того, який запас теоретичних і практичних фізкультурних умінь та навичок вони отримують за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивного життя, здоровому побуті та творчій активності.

Тому так важливо зробити аналіз спонукальних сил, які суттєво впливають на процес залучення сучасної студентської молоді до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою № 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» номер державної реєстрації № 0111U001169.

Метою проведеного дослідження є виявлення аспектів, які впливають на формування ціннісного ставлення та мотивації, особистих інтересів у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження. Анкетне опитування студентів 1 курсу технічних спеціальностей Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ); теоретичний аналіз літературних джерел; вивчення досвіду роботи викладачів кафедри «Фізичного виховання і спорту» ЗНТУ; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дане дослідження проводилось на базі Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ).

В анкетуванні взяли участь 310 респондентів, студентів 1 курсу технічних спеціальностей ЗНТУ (231 – юнаки, 79 – дівчата).

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що через малорухомість, обмеження м'язових зусиль є причиною захворювань різних систем організму (А.Д. Дубогай, 1991; А.Г. Сухарев, 1991; О.С. Куц, 1994; Т.Ю. Круцевич, 1998, 1999 та ін.). За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2 – 3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості студентів (Г.Л. Апанасенко, 1999).

Суттєво впливають на погіршення стану здоров'я студентів умови, що складають специфіку навчання у вищому технічному навчальному закладі. Навчання переважно проходить у стаціонарному, сидячому положенні, за умов перевантаження розумовою діяльністю, напруженої роботи за комп'ютером, роботи в технічних лабораторіях тощо.

На жаль, система проведення занять з предмету «Фізичне виховання» не може поповнити дефіцит рухової активності студентів під час одержання вищої освіти.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є самостійні заняття фізичною культурою та спортом, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у вищих технічних навчальних закладах.

Результати опитування дають можливість відзначити, що низька зацікавленість до занять з фізичного виховання простежується у студентів вже на 1-му курсі. Стовідсоткове відвідування занять спостерігається лише у 23 % студентської молоді, більшість (70 % опитаних студентів) відвідують не більше половини занять з фізичного виховання упродовж року.

Розглянемо більш детально причини, що негативно впливають на зниження інтересу, мотивації до предмету «Фізичне виховання» та до самостійних занять фізичною культурою та спортом, які повинні бути невід'ємною частиною життя під час навчання та у професійно-трудовій діяльності фахівця.

Для того щоб розглянути аспект власного здоров'я студентів першого курсу в анкетуванні мало місце питання «Після медичного огляду на початку навчального року до якої медичної групи Ви зачислені?» Ми отримали наступні результати: основна – 70 %; спеціальна медична група – 21 %; група ЛФК – 7 %. Треба відзначити, що студенти першого курсу відносяться або до спеціальної медичної групи, або до групи ЛФК, що складає майже 30 %.

На питання «Чи мають, на Ваш погляд, значення для майбутнього інженера регулярні заняття фізичною культурою та спортом?» відповідь «так» дали 12 % респондентів, відповідь «ні» – 88 %. Такі показники надають можливість визначити, що більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі в якості складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності.

Для визначення причин, що заважають та знижують інтерес до відвідування занять з фізичного виховання респондентам було запропоновано питання «Що Вам не подобається на заняттях з фізичного виховання?» і надані стандартні варіанти відповіді (5 варіантів). У результаті анкетування цільова вибірка розподілилася у наступним чином: необхідність постійно носити спортивну форму – 37 %; застосування одноманітних вправ – 21 %; низький емоційний фон – 10 %; необхідність проявляти вольові зусилля –



7 %; не змогли відповісти – 16 % респондентів.

У відповідях на питання «Якщо Ви не відвідуєте заняття з «Фізичного виховання», то з якої причини? ми отримали наступне співвідношення зазначених причин: тимчасове погіршення здоров'я – 27 %; відвідування занять за обраним спортивним напрямком – 15 %; відвідування занять у спортивних секціях у поза навчальних закладах – 13 %; лінощі – 40 %.

Таким чином, можна визначити основні причини, які знижують інтерес та мотивацію у студентів до систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

У першу чергу, як це не прикро, в якості негативного фактору, що заважає студентам у відвідуванні занять з фізичного виховання виступають лінощі та необхідність виконання норм особистої гігієни (носити спортивну форму, тощо). Наступний за значущістю фактор – це тимчасове погіршення здоров'я у студентів. Ще один фактор, який знижує інтерес до відвідування занять з фізичного виховання відзначається студентами як обов'язкове виконання одноманітних вправ на заняттях.

Аналіз відповідей дає можливість відзначити, що у значній частині студентів не сформовані цінності фізичної культури, низька мотивація та потреба фізичного вдосконалення, вони не усвідомлюють усієї значущості занять фізичною культурою під час навчання які мають бути невід'ємною частиною активної життєвої позиції щодо здорового способу життя.

Інші причини які вказали студенти під час анкетування (бігати крос, перша пара у розкладі, необхідність складання нормативів, тощо) у порівнянні зі стандартними запропонованими в анкеті варіантами, отримали незначний відсоток і тому можуть бути ви-

ключені з загальної вибірки як суто суб'єктивні.

Але ми не можемо залишити без уваги той позитивний фактор, що відвідування занять за спортивною спрямованістю підвищують інтерес у студентів технічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять та фізкультурно-спортивної діяльності. Дані фактори загалом були відмічені у відповідях майже 30 % опитуваних студентів.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом можуть сприйматися студентами з різних позицій, тому для вирішення розкриття даного аспекту студентам було запропоновано питання «Яким формам занять фізичною культурою Ви надаєте перевагу?»

Заняттям за спортивною спрямованістю під керівництвом викладача чи тренера надають перевагу 23 % студентів; урочній формі – 17 % студентів; самостійним заняттям усього 10 % студентів.

Для виявлення місця самостійних занять з фізичної культури в системі підготовки студентської молоді, респондентам запропонували дати відповідь на комплексне питання «Чи займаєтесь Ви самостійно фізичною культурою та спортом, якщо ні, то з якої причини?» При розгляді отриманих відповідей на це питання, доцільно розділити його на дві частини.

Стосовно участі студентів у активних заняттях фізичною культурою та спортом на запитання «Чи займаєтесь Ви самостійно фізичною культурою та спортом?» було отримано наступне: позитивну відповідь «так» надали всього – 21 % опитаних; «ні» відповіли 79 %.

Відповіді на запитання – «Якщо не займаєтесь, то з якої причини?» розподілилися таким чином: немає часу – 41 %; незручний розклад – 19 %; не маю бажання – 40 %.

Узагальнюючи результати розглянутого нами аспекту, маємо відзначити, що відсутність вільного часу та відсутність бажання, так би мовити, «стоять на одній сходянці». Такі показники відповідей дають можливість зробити висновки, що заняття фізичною культурою не стали для більшості студентів життєвою потребою.

Свідоме ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою формується під впливом суб'єктивних (внутрішніх) мотивів.

Питання «Які особисті мотиви спонукають Вас до самостійних занять фізичною культурою та спортом?» дозволило нам виділити основні внутрішні мотиви. Бажання зміцнення здоров'я – у 54 % респондентів; фізичне самовдосконалення – 26 %; можливість покращити фігуру – 14 %.

Вивчення мотивів, які спонукають до самостійних занять фізичною культурою та спортом дають можливість зробити висновок, що заняття фізичною культурою та спортом більшою мірою пов'язані з фізичним самовдосконаленням.

Висновки.

1. Опираючись на показники проведеного нами анкетування маємо визначити, що більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі в якості складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності.

2. Низька мотивація до цінностей фізичної культури у студентів технічних спеціальностей в різному співвідношенні пов'язана з певними труднощами відповідно до умов проживання, навколишнього середовища, сімейного виховання.

3. Для формування позитивного ставлення до самостійних занять фізичною культурою та спортом у студентів технічних спеціальностей, провідна роль повинна належати формуванню



світоглядних цінностей фізичної культури, наданню знань і формуванню практичних навичок здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів // О.Ю. Марченко. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – 2009. – № 2 – 3. – С. 82 – 88.
2. Кривошеева Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Л. Кривошеева. – Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с.
3. Лаврін Г.З. Передумови ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів / Г.З. Лаврін // Теорія та методика фізичного виховання, 2009. – № 3. – С. 48 – 51.
4. Кузнєцова О.Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів / О.Т. Кузнєцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: Чернігів, 2008. – Вип. 55. – Т.1. – С. 86 – 90.
5. Шумаков О.В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О.В. Шумаков, П.М. Оксьом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 7. – С. 116.
6. www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/snsv/2007-12/07plpses

