

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНАЯ СФЕРА ОТНОШЕНИЙ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



Врублевский Евгений, Колесникова Наталья, Врублевская Людмила
Полесский государственный университет, г. Пинск,
Республика Беларусь

Анотація

Метою дослідження було вивчення потреб до занять фізичною культурою і спортом у студентів Поліського університету і ставлення до предмета «фізичне виховання». Пропонується залучити студентів до складання навчального плану практичних занять відповідно до їх інтересів і потреб, що дозволить їм ознайомитися з принципами та методами фізичного виховання, навчитися складати комплекси фізичних вправ для самостійних занять, ознайомитися з методиками тестування і використовувати їх в заданій програмі.

Ключові слова: студенти, мотивація, здоров'я, фізичне виховання

Annotation

The aim of the study was to explore the needs of physical culture and sports students Poleski University and relevant to the subject "physical education." Are invited to bring students to the compilation of the curriculum practical training in accordance with their interests and needs, which will allow them to familiarize themselves with the principles and methods of physical training, learn how to make complexes of physical exercises for self-study, to familiarize with the testing procedures and use them in a given program.

Key words: students, motivation, health, physical education

Постановка проблеми.

Современные условия жизни представляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. Будущие специалисты должны обладать высокой профессиональной квалификацией, быть здоровыми, физически выносливыми и обладать высоким уровнем работоспособности, поэтому уровень здоровья студентов является весьма важным условием на протяжении всего периода обучения профессиональной деятельности.

В вузе двигательная активность студентов во многом зависит от построения процесса физического воспитания, организованные формы которого в полной мере не могут удовлетворить развивающуюся личность, так как частота проведения занятий физическими упражнениями не согласуется с биологическими закономерностями организма, а содержание их не отвечает потребностям и индивидуальным особенностям студентов [2].

Таким образом, целесообразно более полно исследовать организационные возможности, которыми располагает в настоящее время вузовская физическая культура и определить наиболее эффективное построение учебного процесса, так как действующая программа и доминиру-



ющий традиционный процесс по физическому воспитанию не обеспечивают в должной мере оздоровительное и развивающее воздействие.

Целью исследования явилось изучение потребностей к занятиям физической культурой и спортом у студентов ПолесГУ и отношение к предмету «физическое воспитание».

Материалы и методы исследования. В связи с этим нами было проведено анонимное анкетирование студентов очного отделения 1-4 курсов Полесского государственного университета. Данный контингент был выбран не случайно. Результаты первокурсников принимаются как исходные данные к моменту поступления в вуз, а к четвертому году обучения студенты получают полную информацию об особенностях физического воспитания в вузе, а также – о предстоящей трудовой деятельности по выбранной специальности [1].

При проведении исследования использовались анкеты, включающие в общей сложности 40 вопросов и касающиеся выяснения отношения студентов к занятиям физической культурой, спортивно-педагогическому совершенствованию (СПС), самостоятельным занятиям. Также нас интересовала информированность молодежи о здоровье, их отношение к формированию своего здоровья, изу-

чение мотивации к занятиям физической культурой, определение места физического воспитания в будущей профессиональной деятельности. В анонимном анкетировании приняли участие 310 студентов в возрасте от 17 до 26 лет, при этом соотношение девушек и юношей, среди опрошенных, составило, примерно, 2:1.

Результаты и их обсуждение. Необходимость в занятиях физической культурой и спортом бесспорна, и это понимают практически все студенты – 87% от общего числа опрошенных.

Как показало исследование, 46,8% юношей и 42,1% девушек вполне устраивают занятия физической культурой и спортом, 37% и, соответственно, 44,4% скорее устраивают, чем нет. Более шести процентов студентов, от общего числа опрошенных, относятся безразлично, а остальную массу студентов занятия по физическому воспитанию не устраивают.

Выявлено, что 45,8% юношей и 49,8% девушек считают необходимым заниматься спортивно-педагогическим совершенствованием, 25% не видят в этом никакой необходимости, а остальные опрошенные затрудняются с ответом. При этом самостоятельно занимаются физическими упражнениями 75,9% юношей и 76,4% девушек, а остальные предпочитают заниматься только с преподавателем.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов второго курса. Причины, называемые студентами, по своему характеру можно разделить на три группы: организационного, методического и личностного характера. Среди причин методического характера 23% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок своим физическим возможностям. Среди личностных причин 35% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 42%.

Изучение форм проведения досуга студентов позволило выявить некоторые интересные подробности (таблица 1).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что досуг большинства студентов ориентирован на потребление так называемой “массовой культуры”: компьютерные игры – 15,4%, посещение дискотек – 20,0%, просмотр телепередач – 5,8%.

Занятия физкультурой и спортом находятся среди первичных форм досуга у 18,2% юношей и 21,8% девушек. Это, по нашему мнению, довольно высокий показатель, свидетельствующий об

Таблица 1

Формы досуга студентов

Ответы	Юноши	Девушки	Всего
Чтение дополнительной литературы к занятиям	4,0	7,7	5,9
Участие в художественной самодеятельности	8,5	9,5	9,0
Занятие физической культурой и спортом	18,2	21,8	20,0
Посещение дискотек, кафе	24,3	15,5	20,0
Просмотр телепередач, прослушивание музыки	6,7	5,2	5,8
Общение с друзьями	11,8	12,5	12,2
Прогулки	6,1	12,3	9,2
Компьютерные игры	18,7	12,4	15,4
Бездеятельный отдых	3,8	3,0	3,4



определенной эффективности работы в вузе по пропаганде занятий физкультурой и спортом. Однако требуется дальнейшая работа по привлечению студентов к занятиям физкультурой и спортом с целью компенсации способов проведения досуга с элементами гиподинамии (просмотр передач, прослушивание записей, пассивный отдых, игра на компьютере и пр.).

Немаловажно и то, что 71,4% юношей и 75,1% девушек оценивают свое физическое развитие как достаточное. Ежедневно нуждается в двигательной активности 41,4% юношей и 37,8% девушек, 3-4 раза в неделю требуется, соответственно, 60,2% и 64,0% респондентам. Остальные учащиеся считают наиболее оптимальное количество занятий 2 раза (18,0% юношей и 14,2% девушек) и 1 раз в неделю (1,5% юношей и 1,3% девушек).

Ведущими мотивами, побуждающими студентов заниматься физической культурой, являются: «улучшение телосложения» – 40%, «оздоровление» – 25%, «отвлечься от неприятных мыслей» – 15%, «чтобы не возникло конфликта с преподавателем» – 9%, «восстановить психическую работоспособность» – 7%, нечто другое – 4%.

Для выяснения отношения студентов к формированию здорового образа жизни были заданы следующие вопросы.

Всем респондентам было предложено оценить состояние своего здоровья на данный момент и 60% опрошенных отметили по 100-балльной шкале интервал от 51 до 75 баллов, 30% – от 26 до 50 баллов, 7% – интервал от 76 до 100 баллов. При этом 3% оценили состояние своего здоровья в интервале всего от 0 до 25 баллов. Следует подчеркнуть, что 60% студентов болеют острыми респираторными заболеваниями два раза в учебном году, 22% – один раз, 13% – три раза и только 5% студентов – не болеют ОРЗ.

Показательно, что при оценке изменений в состоянии здоровья за последние 1-2 года 61% студентов предпочли вариант ответа “состояние здоровья заметно ухудшилось” (здесь самыми распространенными симптомами ухудшения являются: “миопия”, “гастрит” и “утомление”), 36% предпочли вариант “значительных изменений в состоянии здоровья не произошло”, а 3% опрошенных выбрали ответ “состояние здоровья заметно улучшилось”.

Основные причины невнимания к собственному здоровью обучающиеся видят в “нехватке времени”, “нехватке средств”, единичные ответы – “лень”, “отсутствие силы воли”, “неумение организовать режим дня”. Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают “занятия физкультурой или спортом” (56%), “правильное питание” (40%), “отсутствие вредных привычек” (4% студентов). Характерно, что 65% студентов стараются по возможности больше передвигаться по городу пешком, а остальные предпочитают пользоваться общественным транспортом.

Объем и качество питания студентов примерно одинаково и состоит, в основном, из бутербродов, хот-догов, пиццы, чипсов, мучных изделий, супов быстрого приготовления. Из напитков отдается предпочтение лимонадам (“Кока-кола”, “Фанта” и т.д.), кофе, чаю, минеральной воде и реже соку. Лишь небольшая группа студентов – 15% старается чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

Проведённые нами результаты исследования на основе анкетирования и педагогических наблюдений позволили сделать следующие обобщения:

1) Студенты не отрицают значения физической культуры в формировании здорового образа

жизни, но в то же время, наблюдается спад интереса к занятиям, связанным с активной двигательной деятельностью.

2) Довольно большое количество студентов (около 25%) вообще не видит смысла в занятиях СПС из-за отсутствия выбора видов спорта. В связи с этим, многие студенты занимаются самостоятельно тем видом спорта, которым им кажется более предпочтительным.

3) Наиболее выраженным фактором, снижающим активность студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности, является отсутствие свободного времени и нежелание заниматься.

4) При оценке изменений в состоянии здоровья за последние 2 года большинство респондентов 61%, ответили, что состояние здоровья заметно ухудшилось.

5) Основные причины невнимания к собственному здоровью обучающиеся видят в “нехватке времени”, “нехватке средств”, “отсутствии силы воли”, “неумение организовать режим дня”.

6) Рацион питания студентов оценивается на три с минусом по пятибалльной шкале.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проведенное социологическое исследование позволяет констатировать:

1. Результаты исследований мотивационно-потребностной сферы студентов показали, что уровень их приобщенности к здоровому образу жизни и физической активности остается низким. По данным анкетного опроса основными недостатками действующей методики физического воспитания в высших учебных заведениях являются: консервативные авторитарно-групповые методы организации физического воспитания с бесперспективной, лишённой мотивации оценкой успеваемости по физической культуре («зачет» - «незачет»); недостаточный объем двигательной



активности; негативное или безразличное отношение студентов к предмету «Физическая культура»; отсутствие учета мотивации и интереса студентов к занятиям определенными видами физических упражнений; недостаточное внимание к индивидуальным морфофункциональным особенностям занимающихся.

2. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, убежденности в том, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет привлечения студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно посредством ведения агитационной работы, нахождения форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту реализовать собственные потребности в двигательной активности.

Поэтому мы предлагаем привлечь студентов к составлению учебного плана практических занятий в соответствии с их интересами и потребностями. Это позволит им ознакомиться с принципами и методами физического воспитания, научиться составлять комплексы утренней

зарядки и физических упражнений для самостоятельных занятий, ознакомиться с методиками тестирования и использовать их в заданной программе. Цель коллективной работы выдвигается преподавателем только на подготовительном этапе, где он рассказывает студентам о значении и роли физкультурно-спортивной деятельности в процессе ее осуществления, о правилах участия в деятельности, требованиях к ее участникам.

В дальнейшем цели и способы их достижения разрабатываются преподавателем совместно со студентами и по мере формирования их познавательной активности роль преподавателя изменяется в качественно новом плане, от функции руководителя, организатора до функции консультанта, осуществляющего педагогический контроль нравственного содержания принятых студентами решений.

Также мы предлагаем изменить нормативный подход к контролю. На наш взгляд, система оценок должна основываться не на нормативных показателях, а на динамике изменения показателей физического состояния в процессе обучения. В результате этого устраняются противоречия между преподавателем и студентами, которые вызваны существующей организацией физического воспитания и нормативными требованиями.

При такой организации контроля проявляется очень важная функция воспитания – побуждение студентов к активным, добросовестным занятиям. Студен-

ты нуждаются в признании их усилий, в поддержке товарищей и преподавателя. Это помогает им обрести веру в свои силы и возможности. В процессе обучения и воспитания должна доминировать психология «успеха». В действиях и поступках студентов необходимо постоянно отмечать малейшие достижения как индивидуальные, так и коллективные, побуждая тем самым к дальнейшему совершенствованию нравственных и физических способностей. Для того, чтобы удовлетворить интересы и потребности современных студентов важно создание определенных условий и соответствующих педагогических воздействий.

Перспективный путь решения проблем видится в модернизации физического воспитания, которая основана на применении новых методик и педагогических технологий на подобие предложенных нами.

Литература:

1. Володкович С. Л. Структура и содержание оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре студенток подготовительной медицинской группы педагогических специальностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Л. Володкович. - М., 2011. - 23 с.
2. Лаптев А. П. Педагогические аспекты здорового образа жизни студентов / А. П. Лаптев, В. А. Панков // IV Международный конгресс «Современный олимпийский спорт для всех». Т. 2. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 102-103.

