

Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я, розумової та фізичної працездатності студенток привертає увагу науковців у зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії, та зменшенням обсягу фізичних навантажень у закладах освіти. Відомо, що під впливом раціональних занять фізичним вихованням та спортом покращуються адаптаційні можливості організму, складові киснево-транспортних систем, імунітету, гормонального балансу, вегетативної кардіорегуляції [4; 5].

Навчальна дисципліна "Фізичне виховання" у вузі є складовою частиною системи освіти й виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студенток є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні [3].

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичними вправами сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображено в Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998), де сказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, різко зросла захворюваність. Близько 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студенток, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей. Корекція фізичної підготовленості студенток у вузі має будуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивації та рівня здоров'я [1; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури [1; 2; 4] показує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні десять років методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [1; 3].

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі (І. Р. Боднар, 2000; А. І. Драчук, 2001).

Мета дослідження – вивчити інтерес до фізичної культури і спорту студенток 18–19 років та мотиви занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у вищих навчальних закладах є виховання позитивного ставлення студентів до фізичного виховання та спорту.

Заняття фізичною культурою і спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є

потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Наукові дослідження та практика роботи вищих навчальних закладів засвідчують, що головним у процесі залучення студентів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури. Інтерес є формою виявлення потреб і виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки.

У нашому опитуванні взяло участь 80 респондентів. Результати анкетування засвідчили, що інтерес студентів до фізичного виховання і спорту є невисоким (табл. 1).

Таблиця 1

Інтерес студенток до фізичного виховання, %

Великий	15,00
Вище середнього	30,00
Середній	50,00
Нижче середнього	3,75
Низький	1,25

Низький інтерес студентів до фізичної культури та спорту, на нашу думку, пояснюється недостатнім рівнем їхньої фізкультурної освіченості, слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням, недооцінкою викладачами важливості цього напрямку роботи.

Фізкультурно-оздоровча і спортивна активність студентської молоді великою мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності й фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. Поняття “мотив” означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Саме від мотивів залежить, що містить у собі в психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Для вивчення мотивів діяльності було розроблено анкету. Всього залучено 80 респондентів. За результатами анкетування (табл. 2), 55 % студенток бажають підвищити свою фізичну підготовленість (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість), у 10 % викликає інтерес особа викладача. Дуже мало студенток хоче навчитися техніки фізичних вправ (1,25 %) та розширити на заняттях із фізичного виховання коло спілкування (2,5 %). Такий мотив, як “займатися фізичними вправами модно” взагалі майже відсутній (1,25 %). Найбільше студенток у віці 18–19 років бажають за рахунок виконання фізичних вправ поліпшити стан здоров'я – 68,75 % та покращити будову тіла (зменшити масу, вдосконалити пропорції тощо) – 65 %.

Таблиця 2

Мотиви виконання фізичних вправ, %

Бажання підвищити фізичну підготовленість	55,00
Бажання поліпшити стан здоров'я	68,75
Бажання навчитися техніки фізичних вправ	1,25
Інтерес до особи викладача	10,00
Прагнення поліпшити будову тіла	65,00
Розширити коло спілкування	2,50
Займатися фізичними вправами модно	1,25

У наших дослідженнях проаналізовано, про які показники фізичного стану турбуються сучасні студентки університету (табл. 3). Результати показали, що найбільше студенток хвилює розвиток гнучкості – 60 %, 51,25 % дівчат турбуються про масу та про пропорції будови тіла, а найменше їх цікавить розвиток м'язів, швидкості, спритності та сили – від 10 до 15 %.

Таблиця 3

Про які показники свого фізичного стану турбуються студентки 18–19 років, %

Маса тіла	51,25
Розвиток мускулатури	10,00
Пропорції будови тіла	51,25
Розвиток швидкості	11,25
Розвиток гнучкості	60,00
Розвиток спритності	10,00
Розвиток витривалості	32,50
Розвиток сили	15,00

Висновки. Результати дослідження показали, що інтерес студентів до фізичної культури та спорту є невисоким: на середньому рівні – 50 % респондентів, на високому рівні лише 15 % респондентів. Така ситуація зумовлена недостатнім рівнем фізкультурної освіченості студентів та слабким матеріально-технічним забезпеченням. Водночас серед мотивів до занять фізичними вправами студенти надають перевагу бажанню поліпшити стан здоров'я та підвищити фізичну підготовленість – відповідно 68,75 % та 55 % респондентів. Більшість студентів бажають покращити будову тіла – 51,25 % респондентів, а з фізичних якостей надають перевагу розвитку витривалості – 32,5 % респондентів.

Література

1. Благий А., Захарина Е. Структура двигательной активности студентов нефизкультурных ВУЗов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. науч. конгр. – Алматы, 2004. – Т. 2. – С. 337–339.
2. Бойчук Ю. Д., Зіоменко С. К. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі виховання майбутнього вчителя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2004. – № 19. – С. 7–11.
3. Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 390 с.
4. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.0 2 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2005. – 19 с.
5. Шахліна Л. Я. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. – К.: Наук. думка, 2001. – 325 с.

Анотації

Проаналізовано рівень інтересу студенток університету до фізичної культури і спорту, мотиви занять фізичними вправами та показники фізичного стану, про які вони найбільше турбуються.

Ключові слова: фізичне виховання, інтерес, мотиви.

Проанализированы уровень интереса студенток университета к физической культуре и спорту, мотивы занятий физическими упражнениями и показатели физического состояния, про которые они беспокоятся.

Ключевые слова: физическое воспитание, интерес, мотивы.

In the article the level of interest of students of the university is analysed to the physical culture and sport, reasons of engaged in physical exercises and indexes of bodily condition, about what of them worry most.

Key words: physical education, interest, reasons.