



СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК
17-19 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Федоріщева Анна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотація

В статтю предоставлены результаты исследования отношения студенток I и II курсов к занятиям физическим воспитанием. Определено, что основными мотивами, побуждающими девушек 17-19 лет заниматься физическим воспитанием, являются: осознание полезности двигательной активности – среди студенток I курса (84,0%) и получение зачета – среди студенток II курса (88,24%). Полученные результаты будут использоваться при разработке физкультурно-оздоровительной технологии укрепления здоровья девушек 17-19 лет средствами пилонинга.

Ключевые слова: студентки 17-19 лет, отношение, физическое воспитание.

Annotation

In the article there are the results of the researching of the attitude of the students from the first and second years to physical education. Defined that the main reason of the inducing the girls of 17-19 years old to engage in physical education are the awareness of the usefulness of motor activity - among of the students of the I course (84.0%) for the getting a credit and among of the second course (88.24%). The results that was obtained will be used in the development of physical culture and health technology to strengthen the health of girls 17-19 years by means of piloxing.

Keywords: Female students 17-19 years, attitude, physical education.

Постановка проблеми. Збереження і підвищення рівня здоров'я студентської молоді є важливою складовою вищої освіти. В цей період закладається фундамент успішності майбутньої професійної діяльності молодих фахівців. Характерною особливістю студентського образу життя є збільшенні витрат часу на навчальну діяльність, зниження рухової активності, зміна системи харчування, режиму дня, що призводить до зниження рівня здоров'я студентської молоді.

Обираючи професію економіста, студенти вибирають не тільки статус, рівень добробуту, а й спосіб життя, якість життя, його тривалість. Близько 80% офісних працівників страждають від сидячого способу життя. Серед них надзвичайно поширені хвороби: остеохондроз, різні види викривлень хребта, синдром зап'ястного каналу, що виражається в зниженні чутливості пальців кисті, набрякості, появі болю, слабкості кисті.

Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми, на думку Круцевич Т.Ю., Москаленко Н.В., Сичової Т.В., є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою. Необхідно підвищити інтерес до виховання



тілесної культури і включити студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, а і як суб'єкта, здатного творити в цій сфері діяльності [5, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вітчизняних і закордонних фахівців вважають що фізичне удосконалення і збереження здоров'я студенток є однією зі складових вищої освіти. Про необхідність вивчення мотиваційних чинників для занять фізичними вправами вказують багато авторів [1, 2, 3, 4], тому що вибір засобів і форм занять фізичною культурою певним чином впливає на організм людини. За словами М.Я. Віленського, навчання, яке супроводжується постійною розумовою діяльністю, визначає високий загальний тонус інтелекту, і тому фізична культура стає важливим засобом загартування організму і біологічною основою для ефективного процесу пізнавальної діяльності, а натренована мускулатура допомагає нервовій системі упоратися з розумовими навантаженнями.

У роботах Ільїна Є.П. дається теоретичне обґрунтування проблеми співвідношення фізичного удосконалення і моральних орієнтацій особистості [5]. Питанням мотивації студентської молоді до занять різними видами оздоровчого фітнесу займалися Круцевич Т.Ю., Москаленко Н.В., Марченко О., Безверхня Г., Біліченко О., Сичова Т., Кошелева О.

Незважаючи на те, що багато науковців приділяють пильну увагу вивченню мотивації студенток до занять фізичною культурою і спортом, – саме ці знання допоможуть створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню внутрішніх мотивів діяльності студенток, спрямованих на вдосконалення організму засобами фізичного виховання. Вивчення рівня мотивації студенток до занять фізичною культурою і спортом дозволить нам підвищити ефективність процесу

фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.

Наукова робота виконана відповідно до державної бюджетної теми Міністерства освіти і науки України «Науково-теоретичні заходи вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Мета роботи: вивчити ставлення студенток 17-19 років економічних спеціальностей до занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Для визначення ставлення студенток до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування 42 студенток 17-19 років, які навчаються у Придніпровської державної академії будівництва та архітектури на I і II курсах (59,52% і 40,48% відповідно).

Результати дослідження та їх обговорення. За останні роки обсяг навчального навантаження студенток значно збільшився. Навчання проходить переважно у сидячому положенні, за умов перевантаження розумовою діяльністю та напруженої роботи за комп'ютером. На жаль, система проведення занять з предмету «Фізичне виховання» не може поповнити дефіцит рухової активності студентів під час навчання у виші. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є секційні зняття фізичною культурою і спортом. За результатами анкетування було визначено, що 23,81 % студенток займаються спортом протягом 2-10 років. Кількість дівчат, які займаються спортом,

протягом навчання зменшується. Так, на I курсі спостерігається 36,0 % студенток, які займаються різними видами спорту, на II курсі – 29,41%. Дівчата обирають такі види спорту, як: спортивний фітнес, танці, легка атлетика, волейбол, гімнастика. Тільки 12,0% студенток мають спортивний розряд – від 3 до 1. Основними причинами, того, чому дівчата не займаються спортом, було: «не маю часу» у 20,0% студенток – I курсу і 11,76% – II курсу; «не маю бажання» відповіли 8,0 % дівчат I курсу і 11,76% – II курсу; 5,88% студенток II курсу не займаються спортом за станом здоров'я.

У ході опрацювання результатів анкетування можна було визначити, що більшість студенток I, і II курсів мають низький рівень теоретичної підготовленості. Таке твердження ґрунтується на відсутності для студенток різниці між поняттями «спорт» і «фізичне виховання». Тому відповідаючи на питання «Чи займаєтесь Ви спортом?» 68,0 % студенток I курсу і 70,59 % – II курсу відповіли «Так», при цьому маючи на увазі заняття фізичним вихованням за розкладом. Це підтверджується відповідями на таке питання «Скільки разів на тиждень ви займаєтесь спортом», 64,29 % студенток відповіли «2-3 рази на тиждень». Відповіді на питання «Яким видом спорту і скільки років?» не конкретні, тобто «різними» або перераховуються декілька видів спорту, які мають різну спрямованість і зовсім не можуть визначитися з кількістю років, протягом яких вони займаються спортом.

Більшість студенток I курсу (60,0 %) займаються спортом для покращення стану здоров'я. Серед дівчат II курсу (52,94%) метою занять спортом є досягнення гармонійності будови тіла. Далі по значущості причиною, за якою студентки I і II курсів займаються спортом, – це нормалізація маси тіла (45,2% відповідей) і



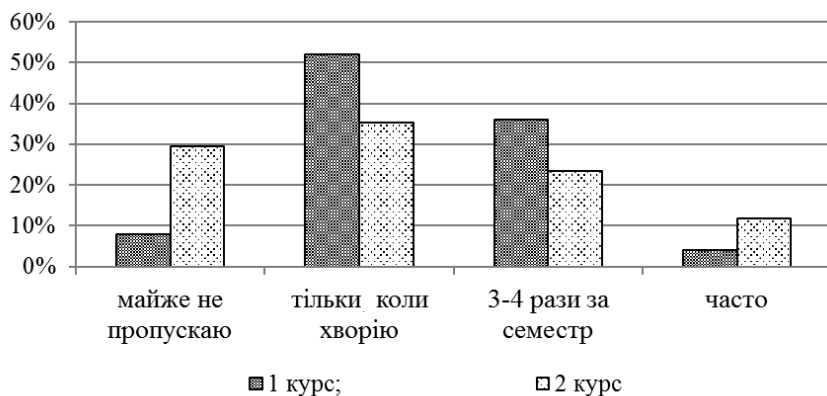


Рис. 1. Відповіді студенток на питання «Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?»

підвищення рівня фізичної підготовленості (38,09% відповідей). По 29,41% дівчат II курсу займаються спортом для покращення здоров'я та для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Майже половина студенток I курсу (52,0%) та II курсу (35,29%) пропускають заняття з фізичного виховання тільки під час хвороби (рис. 1).

Більшість студенток (76,0% дівчат I курсу і 79,59% – II курсу) вважають, що фізична підготовка не потрібна для оволодіння професією економіста.

Свою фізичну підготовленість студентки I і II курсів оцінюють майже однаково: у $6,08 \pm 1,61$ балів та $6,10 \pm 1,52$ бали. Своє фізичне здоров'я дівчата II курсу оцінюють у $7,30 \pm 2,38$ бала, I курсу – $6,40 \pm 1,73$ бала.

Студентки I курсу (12,0 %) вважають, що можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і здоров'я, відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичного виховання. Студентки II курсу (24,0%) та більшість – I курсу (72,0%) висловили думку про необхідність додаткових занять, які будуть сприяти покращенню їхнього фізичного стану. Майже половина студенток II курсу впевнені в тому, що для досягнення високого рівня фізичної підготовленості і здоров'я відвідувати

тільки навчальні заняття з фізичного виховання недостатньо.

Пріоритетною відповіддю на запитання «З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?» було «Знаю, що це корисно», саме так відповіли 84,0% студенток I курсу. Студентки II курсу (88,24%) відвідують заняття з фізичного виховання для отримання заліку. Таких студенток на I курсі 60,0%. Відповідь «Щоб підвищити свою фізичну підготовленість» відмітили 52,0% дівчат I курсу і 41,18% – II курсу. Студентки I курсу більш зацікавлені у заняттях з фізичного виховання. Це спостерігається в таких судженнях: «Цікаво на заняттях» – 32,0%; «Щоб навчитися новим вправам» – 24,0%; «Вчуся виховувати вольові якості» – 16,0% відповідей. Студентки II курсу відвідують заняття для отримання розрядки після розумового навантаження (29,41%) і для підвищення своєї рухової активності (47,06%).

Отримані дані узгоджуються з дослідженнями О. Марченко [6], Корж Н. [7], В. Цибульської [9]. Автори у своїх працях виділяють мотив «отримання заліку», як один з основних спонукальних мотивів відвідування занять фізичним вихованням; також виділяються мотиви «...тому що корисно», «вдоско-

налення форми тіла», «зміцнення здоров'я», підвищення рівня фізичної підготовленості».

Висновки. Отже, протягом навчання у ВНЗ змінюється ставлення до занять фізичним вихованням дівчат 17-19 років. Так, на першому курсі студентки віддають перевагу мотиву «Займаюся фізичним вихованням тому що це корисно» – 84,0%, на II курсі – «Отримання заліку» (88,24% студенток).

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології зміцнення здоров'я дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Література

1. Алфьоров А. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / А. Алфьоров, О. Кравченко // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2013. – № 1. – С. 74-76.
2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір дозвілля людини / Г. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2009. – № 2. – С. 56-59.
3. Борисова Ю.Ю. Гідравлічні тренажери у системі фізичного виховання студентів / Ю.Ю. Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ – 2015. – № 1. – С. 20-25.
4. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в ВУЗе



- как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.А. Кошелева // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ – ХГАДИ, 2012. – № 3 – С.70-73.
5. Круцевич Т. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе // Т. Круцевич, Е. Биличенко / Спортивный вiсник Приднiпров'я: наук.-практ.журн. Днiпропетровського державного iнституту фiзичної культури i спорту. – Днiпропетровськ, 2012 – № 1. – С. 114-119.
6. Марченко О.Ю. Формування цiннiсних категорiй особистої фiзичної культури у студентської молодi : дис. ... канд. наук з фiз. виховання i спорту : спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних груп населення»/ О.Ю. Марченко. – Днiпропетровськ, 2010. – 224 с.
7. Москаленко Н. Технологiя формування цiннiсного ставлення у студентiв до самостiйних занять фiзичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивный вiсник Приднiпров'я. – 2016. – № 1. – С.201-206
8. Москаленко Н.В. Мотивацiйні прiоритети студентiв до занять фiзичною культурою i спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивный вiсник Приднiпров'я: наук.-практ.журн. Днiпропетровського державного iнституту фiзичної культури i спорту. – Днiпропетровськ, 2010. – № 2. – С. 10-13.
9. Цибульська В.В. Формування мотивацiї до професiйно-прикладної фiзичної пiдготовки студентiв педагогiчних спецiальностей на рiзних формах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фiз. виховання i спорту: спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних груп населення» / В.В. Цибульська. – Днiпропетровськ, 2015. – 21 с.

