

РОЗВИТОК САМОСТІЙНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

Шумаков О.В., викладач

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Відомо, що самостійні заняття фізичною культурою та спортом відіграють важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я, забезпеченні тривалого та активного довголіття, підвищенні професійної працездатності.

Дослідження проводилось з метою виявлення стимулів, що спонукають до розвитку самостійності студентів засобами фізичного виховання. Відповідно до цього нами було проведено анкетування, в якому брали участь студенти I-IV курсів СумДПУ ім. А.С.Макаренка, Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка та Полтавського державного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка в загальній кількості 471 особи. Нами були виявлені стимули, що спонукають до розвитку самостійності студентів засобами фізичного виховання. Анкетування показало, що серед дівчат спостерігається постійне збільшення кількості тих, що самостійно займаються фізичною культурою та спортом, а у хлопців цей показник залишається майже без змінним. Також було виявлено, що загальна кількість дівчат, які займаються самостійними заняттями, складає 46,3%, а серед хлопців цей показник сягає 77,8%. Найголовнішими мотивами вибору студентів виду спорту для самостійних занять фізичною культурою та спортом були виявлені такі: зміцнення здоров'я (43,3%,) корекція фізичного розвитку та тілобудови (31,9%), активний відпочинок (11,4%,) підвищення функціональних можливостей організму (10,6%,) психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності і оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками (1,6%) та досягнення високих спортивних результатів (1,2%). Дівчата обирають при цьому зміцнення здоров'я 42,5%, корекцію фізичного розвитку та тілобудови 35,1%, активний відпочинок 11,8%. Серед хлопців визначними виявилися такі мотиви: зміцнення здоров'я 46,7%, підвищення функціональних можливостей організму 18,5% і корекція фізичного розвитку та тілобудови 17,4%.

Виявлені стимули розвитку самостійності студентів ВНЗ будуть використані нами при складанні фізкультурно-оздоровчих програм.