

Фізичне виховання різних верств населення

УДК: 796-057.875

ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Петренко

Державний вищий навчальний заклад

"Українська академія банківської справи Національного банку України"

Анотація. Вивчені внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на мотивацію студентів до самовдосконалення. Визначено ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичного виховання за допомогою анкетування. Наведені дані фізичної підготовленості студенток та їх самооцінка фізичного стану. Досліджені причини, які перешкоджають поліпшенню їх фізичного стану, а також визначені засоби фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю.

Ключові слова: студентки, фізичне виховання, мотивація, анкетування.

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження студентів настільки зріс, що студенти дуже мало часу приділяють фізичним вправам, прогулянкам на свіжому повітрі, активному відпочинку, ведуть малорухомий спосіб життя, що в свою чергу призводить до захворювань різних систем організму, а також зменшення рухової активності, що негативно впливає на розумову працездатність [5].

Доведено, що дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я жінок, зокрема це стосується студенток вищих навчальних закладів [6]. Тому, виникає необхідність пошуку та впровадження методик, щодо проведення занять зі студентками з фізичного виховання, які б в свою чергу найбільш позитивно впливали на їх фізичний стан та фізичну підготовленість, покращували рухову активність та функціональні можливості організму, давали максимальний ефект в продовж мінімальної кількості занять та формували інтерес до занять з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато авторів звертають увагу на той факт, що існує проблема мотивації до занять з фізичного виховання [2; 6].

Специфіка занять з фізичного виховання полягає в тому, щоб усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень їх фізичної працездатності і соціальної дієздатності [5].

Доведено, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності стає надання студентам можливості проявляти самостійність і ініціативу.

Деякі автори відмічають, що якщо навчання проходить в активній та цікавій формі, то це є більшою вірогідністю, щодо залучення учнів до навчання. Причому цікавою для них стає та робота, котра вимагає великої концентрації та постійного напруження. Але, величину концентрації та постійного напруження потрібно корегувати, бо це може привести до дуже швидкого стомлення. І тому інтерес до виконання вправ у учнів швидко падає. В свою ж чергу легкий матеріал не є для них цікавим та не викликає інтересу [9].

С.М. Клімакова підкреслює вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом, звертає увагу на той факт, що існує проблема мотивації до рухової активності молоді [2].

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної так і зарубіжної педагогіки та психології.

Існують внутрішні і зовнішні фактори, в яких є певні розходження, що впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ, як засобу самовдосконалення у студентів. Такі зовнішні фактори як: відвідування змагань, поради викладачі, друзів, телебачення та преси вони є відносно рівноцінними. В свою ж чергу внутрішні фактори, які мають

великий вплив на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати свою мету. Що є найбільшою причиною, щодо мотивації систематичних занять фізичними вправами [10].

В найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, побуджає людину до здійснення певної дії. Тому, мотив на сам перед є спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок та змушує діяти в певному руслі. В повсякденному житті людина постійно зіштовхується з проблемою мотиву, хоча не завжди усвідомлює це. Але від мотиву великою мірою залежить кінцевий результат діяльності [4].

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності, для того щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного виховання та самовдосконалення.

Особливий статус навчальної дисципліни "Фізичне виховання" обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом, які є сучасними засобами зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців [8].

З досліджень Л.К. Кожевникова, Н.І. Макух, Н.В. Решетилова [3] відомо, що студентське життя – це унікальний етап становленню людини, який пов'язаний з періодом розвитку його фізичних та духовних можливостей, бо в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості особистого інтелектуального та фізичного розвитку як передумова успішної професійної підготовки до майбутньої творчої діяльності.

Тому, вивчення ставлення студенток економічних спеціальностей до занять з фізичного виховання допоможе визначити засоби, які підвищують зацікавленість та сприяють покращенню їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження. Визначення ставлення студенток економічних спеціальностей до занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичне виховання нами була складена анкета, яка містила 13 запитань.

В анкетуванні прийняли участь 60 студенток першого курсу навчання економічної спеціальності Державного вищого навчального закладу "Української академії банківської справи Національного банку України".

Результати анкетування, на запитання: "Яку оцінку Ви мали по фізичній культурі в школі (за 12-ти бальною шкалою)?", показали, що студентки першокурсниці при навчанні в школі мали досить високий бал з фізичної культури, який в середньому становив 10.1 бала. Однак, ми вважаємо, що такий високий бал і рівень фізичної підготовленості студенток не відповідають дійсності. Що підтверджено дослідженнями, які були проведені нами на протязі трьох років [7].

Так, результати досліджень показали, що середній показник у вправі "згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі " становили 5,1 разів, що відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості із Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [1], за п'яти бальною шкалою, відповідає оцінці 0 балів; у вправі "піднімання в сід", складав 31,2 разів, відповідає оцінці в 2 бали, у вправі "човниковий біг 4x9 м.", становить 11,27 с., відповідає оцінці 2 бали, у вправі "нахил тулуба вперед з положення сидячи", середні показники такі 15,2 см., відповідає оцінці в 3 бали.

Ці показники свідчать про незадовільний стан фізичної підготовленості випускників шкіл, які прийшли на перший курс навчання у вищий навчальний заклад.

На наш погляд причиною такого стану фізичної підготовленості випускників шкіл є не гнучка, застаріла матеріальна база, непривабливі форми занять, низький рівень свідомості молоді, слабка мотивація, щодо занять з фізичної культури у загальноосвітніх школах [7].

На запитання: "Як ви вважаєте, який фізичний стан Ви маєте на сьогоднішній день?", ми з'ясували, що 3% - студенток першого року навчання вважають, що їх фізичний стан знаходиться на високому рівні, 27% - вище середнього, 61% на середньому рівні, 9% - нижче середнього та 1% - мають низький фізичний рівень. Але 87% опитаних бажають покращити свій фізичний стан.

Так, більшість студенток 88% вважають, що їхній фізичний стан знаходиться на середньому, або вище середнього рівня, що з вище наведених досліджень не відповідає дійсності. На нашу думку така самооцінка першокурсниць зумовлена помилковим оцінюванням учнів вчителем з фізичної культури у школі. Можна припустити, що першокурсниці вважають, що якщо вони мали високий бал з фізичної культури в школі, то вони зараз мають високий рівень фізичної підготовленості. Проведене нами вище описане дослідження свідчить про те, що ця думка хибна.

При визначенні причин, які перешкоджають поліпшенню фізичного стану студенток ми отримали наступні відповіді: брак вільного часу - 57% опитаних, 22% опитаних студенток вважають, що саме лінь заважає їм підвищити свій фізичний стан, 13% не бачать необхідності займатися фізичною культурою та підвищувати свій фізичний рівень, 5% студенток вважають, що саме велике навантаження з профільних предметів заважають їм підвищити свій фізичний розвиток, 3% взагалі не можуть підвищувати свій фізичний стан бо мають різні захворювання, і відносяться до спеціальної медичної групи, які перешкоджають їм виконувати фізичне навантаження.

Тобто, більшість студенток 79% не мають вільного часу та не можуть заставити себе займатися фізичними вправами. Але, з вище сказаного ми можемо зробити висновок, що в Державному вищому навчальному закладі "Українська академія банківської справи Національного банку України", при відповідному стимулюванні і побудові заняття з фізичного виховання необхідно створювати такі умови при яких нівелюються причини які перешкоджали б бажанню, щодо підвищення фізичного стану студенток.

Для побудови занять з фізичного виховання в оздоровчих цілях нами були визначені деякі засоби фізичного виховання: пілатес, аеробіка, йога-аеробіка, аквааеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, стретчинг. Ми з'ясували, що 76% студенток виявили зацікавленість в заняттях за методикою Пілатеса, однак знання про пілатес як оздоровчий вид гімнастики вони не мають.

В подальшому наші дослідження будуть спрямовані на розробку методики занять з пілатесу як виду оздоровчого спрямування, який сприятливо діє на опорно-руховий апарат, підвищує гнучкість, стимулює розвиток функцій зовнішнього дихання.

Висновки. Інтенсивність мотивації до самовдосконалення у студенток знаходяться на низькому рівні, що вимагає розробку комплексу стимулів, які б спонукали студенток до фізичного виховання в вищих навчальних закладах.

Для того щоб сформувати мотивацію у студенток до занять фізичними вправами та здорового способу життя, необхідно докласти великих зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вузівського виховання й освіти на формування в студентів мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.

При відповідній побудові занять з фізичного виховання можливо підвищити зацікавленість студенток економічної спеціальності та їх бажання займатися фізичним самовдосконаленням.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року. - №80. – м. Київ. – 31с.
2. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.М. Клімова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №8. – С. 36-39.
3. Кожевников Л.К., Здоровый образ жизни и культура досуга современной студенческой молодежи / Л.К. Кожевников, Н.И. Макух, Н.В. Решетилова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. С.170 – 174.
4. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. №7. – 2000. – С.96-103.
5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 240с.
6. Оксьом П.М., Особливості та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є. Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. С. 258 – 260.
7. Пархоменко О.П. Вивчення рівня фізичної підготовленості студенток економічної спеціальності / О.П. Пархоменко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДФКС, 2013. - №2. – С. 116-119.
8. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис.. канд.. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Т.С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25с.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

10. Єсіонова, Г.О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами [Текст] / Г.О. Єсіонова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №10. – С. 96 – 99.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Елена Петренко

Аннотация. Изучены внутренние и внешние факторы, которые влияют на мотивацию студенток к самоусовершенствованию. Определено отношение студенток экономической специальности к занятиям по физическому воспитанию с помощью анкетирования. Наведены данные физической подготовленности студенток, а также их самооценка физического состояния. Исследованы причины, которые мешают улучшить их физическое состояние, и определены способы физического воспитания с оздоровительной направленностью.

Ключевые слова: студентки, физическое воспитание, мотивация, анкетирование.

STUDYING THE ATTITUDE OF STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALIZATION TO THE PHYSICAL TRAINING CLASSES

Elena Petrenko

Annotation. We studied internal and external factors which affect student's motivation for self-improvement. There were found the attitude of students of economic specialization to the physical training classes with the help of questionnaires. We imposed facts about the physical form of the students and also the self-rating of physical condition. We studied causes which prevent students to

improve their physical form and identified ways of physical training with recreation direction.

Key words: students, physical training, motivation, questionnaire.

"До друку"

Науковий керівник к.пед.н., професор

Т.О. Лоза

Авторська довідка
учасника наукової конференції
"Молода спортивна наука України – 2014"

Назва статті: " ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ".

Автор: Петренко Олена Павлівна

Виступ з доповіддю: ТАК

Місце навчання. Аспірант другого року навчання Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка.

Посада: асистент кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу "Українська академія банківської справи Національного банку України".

Науковий керівник: к.пед.н., професор Лоза Тетяна Олександрівна

Адреса: Україна м. Суми, вул. Петропавлівська, 57, індекс 40000.

Телефон: +380668871196

E-mail: akrobatka_sumy@mail.ru

Достовірність інформації засвідчую:

Завідувач відділу аспірантури

О.В. Єлецька