

Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоспроможних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їхня майбутня професійна діяльність [1]. Фахівцям належить утілювати свої творчі й професійні можливості в нових соціально-економічних умовах. Вони повинні володіти не тільки фундаментальними різнобічними знаннями, уміннями та навичками в професійній сфері, але й сукупністю стійких властивостей, які обумовлюють придатність до професійної діяльності та відповідають якісно новим вимогам сучасного виробництва [6].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді [3].

Саме тому, на наше переконання, першочерговим завданням є формування позитивного ставлення студентів до систематичних занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

Незважаючи на численні дослідження [1; 3–6], спрямовані на вивчення ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою у ВНЗ, указана проблема залишається не повністю розкритою.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» відповідно до теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації – 0111U001733).

Мета статті – визначити ставлення студентів до фізичного виховання у ВНЗ.

Методи дослідження – теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики. Для визначення ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ проведено анкетування, у якому взяли участь 54 хлопці й 60 дівчат.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дані наукової літератури [2] свідчать про те, що чимале значення у формуванні позитивного ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ має особистість викладача. Так, результати відповідей опитаних нами студентів на питання «Які вимоги до викладача фізичної культури Ви б пред'явили?» були такими: більшість, а саме 36 (n=66,7 %) хлопців і 32 (n=53,3 %) дівчини головною вимогою вважають різноманітне проведення занять із фізичної культури, 16 (n=29,6 %) хлопців і 14 (n=23,3 %) дівчат провідною якістю викладача вважають уміння знаходити індивідуальний підхід до кожного студента й лише двом (n=3,7 %) хлопцям та 12 (n=20 %) дівчатам подобаються викладачі, здатні відповідати на запитання студентів й бути цікавими співрозмовниками. Власний варіант указали дві (n=3,3%) дівчини. Результати відповідей студентів на поставлене питання відображено на рис. 1.

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10–12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а тих, які мають порушення постави, досягає 80–90 % від загальної кількості студентів [7]. При цьому слід зазначити, що на сьогодні програма ВНЗ із дисципліни «Фізичне виховання» передбачає планові заняття з фізичної культури на 1–3 курсах навчання з розрахунку двічі на тиждень по дві академічні години, які, на наш погляд, не в змозі забезпечити необхідного оздоровчого ефекту й розв'язати проблему заповнення дефіциту рухової активності, тим більше, що тривалість занять у реальних умовах освітньої діяльності скорочується внаслідок об'єктивних і суб'єктивних причин [4]. Проте, як свідчать результати проведеного нами дослідження, 13 (n=24,1 %) хлопців і 35 (n=58,3 %) дівчат вважають одноразове заняття з фізичної культури на тиждень достатнім. Водночас 17 (n=31,5 %) хлопців і 10 (n=16,7 %) дівчат зазначили, що заняття з фізичної культури повинні проводитися двічі на тиждень, а 24 (n=44,4 %) хлопці та 14 (n=23,3 %) дівчат – тричі.

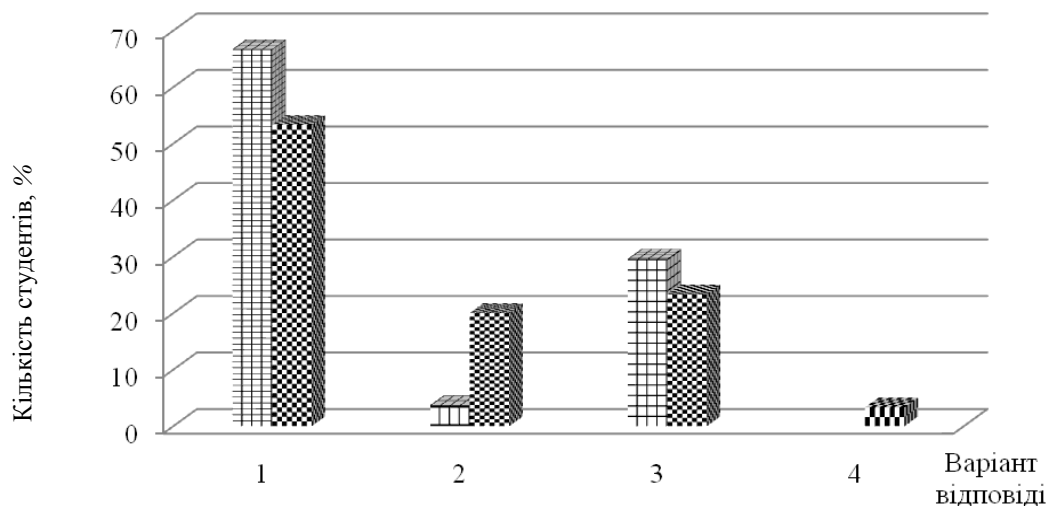


Рис. 1. Які вимоги до викладача фізичної культури Ви б перед'явили ?

♯ – хлопці; ⊗ – дівчата

1 – різноманітне проведення занять із фізичної культури; 2 – здатні відповідати на питання студентів та бути цікавими співрозмовниками; 3 – уміння знаходити індивідуальний підхід до кожного студента; 4 – власний варіант.

При цьому на питання «Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?» респонденти відповіли таким чином: 1–2 рази на місяць – 12 (n=22,2 %) хлопців і 25 (n=41,7 %) дівчат, 1–2 рази на семестр – шість (n=11,1 %) хлопців і 10 (n=16,7 %) дівчат, не пропускають 29 (n=53,7 %) хлопців і 16 (n=26,7 %) дівчат, 1–2 рази на рік – сім (n=13 %) хлопців та чотири (n=6,7 %) дівчини. Відповідь «багато» на поставлене питання дали чотири (n=6,7 %) дівчини.

Інтенсивність навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психологічних навантажень на студентів гостро поставило питання щодо ролі спортивно-оздоровчої діяльності в їхньому щоденному житті [1].

Слід звернути увагу на те, що серед опитаних студентів лише 14 (n=25,9 %) хлопців та шість (n=10 %) дівчат, відповідаючи на запитання стосовно видів діяльності, яким вони надають перевагу у вільний від навчання час, указали, що вони займаються спортом. Надають перевагу читанню літератури троє (n=5,6 %) хлопців і шестеро (n=10 %) дівчат, навчаються – один (n=1,9 %) хлопець та чотири (n=6,7 %) дівчини, полюблюють переглядати телепередачі – двоє (n=3,3 %) дівчат, а відповідь «працюю» дала одна (n=1,7 %) дівчина.

На думку В. В. Кондратьєва [5], формування позитивного ставлення студентів до фізичної культури може бути досягнуто при забезпеченні взаємозв'язку й наступності між різними формами та видами фізичної культури, урахуваючи умови й можливості проведення занять.

Слід звернути увагу на те, що 36 (n=66,7 %) хлопців і 37 (n=61,7 %) дівчат на питання «Чи займаєтеся Ви фізичною культурою й спортом?» дали позитивну відповідь. Нерегулярно відвідують заняття 14 (n=25,9 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат. Негативну відповідь на поставлене запитання дали четверо (n=7,4 %) хлопців й 11 (n=18,3 %) дівчат.

Більшість, а саме 32 (n=59,3 %) хлопці та 26 (n=43,3 %) дівчат, на заняття фізичною культурою й спортом на тиждень витрачають до шести годин, 12 (n=22,2 %) хлопців і 18 (n=30 %) дівчат – 7–10 годин, а 10 (n=18,5 %) хлопців та 15 (n=25 %) дівчат – понад 10 годин.

Серед опитаних нами студентів 20 (n=37 %) хлопців і 34 (n=56,7 %) дівчини вважають, що заняття з фізичної культури сприяють хорошему настрою, 17 (n=31,5 %) хлопців та 17 (n=28,3 %) дівчат вважають, що заняття фізичною культурою позитивно впливають на розумову діяльність, а для 16 (n=29,6 %) хлопців і 18 (n=30 %) дівчат – на повноцінний сон. Власний варіант зазначив один (n=1,9 %) хлопець.

Беззаперечним фактором протидії негативним наслідкам обмеження рухового режиму у ВНЗ є раціональна організація рухової активності студентської молоді як у навчальний, так і в позанавчальний час. Так, серед студентів, які взяли участь у дослідженні, 22 (n=40,7 %) хлопці й 31 (n=51,7 %) дівчина надають перевагу самостійним заняттям, таким як біг, ігри, туристичні походи, аеробіка. Тренування та змагання в збірних командах відвідують 19 (n=35,2 %) хлопців і 15 (n=25 %) дівчат, а 12 (n=22,2 %) хлопців та 10 (n=16,7 %) дівчат лише відвідують заняття, котрі передбачені навчальним розкладом.

У процесі дослідження встановлено, що 39 (n=72,2 %) хлопців і 31 (n=51,7 %) дівчина хотіли б займатися в різноманітних спортивних секціях. Водночас вісім (n=14,8 %) хлопців та 16 (n=26,7 %) дівчат не виявили бажання займатись у секції, а сім (n=13 %) хлопців та 12 (n=20 %) дівчат ще не визначилися.

Невід’ємною складовою частиною процесу фізичного виховання у ВНЗ є спортивні змагання й фізкультурно-масові заходи. Так, понад 10 разів на рік у вищезазначених заходах беруть участь усього один (n=1,9 %) хлопець та 11 (n=18,3 %) дівчат, 4–10 разів – 13 (n=24,1 %) хлопців й 11 (n=18,3 %) дівчат, 1–3 рази – 25 (n=46,3 %) хлопців та 12 (n=20 %) дівчат. На жаль, не беруть участі в спортивних змаганнях і фізкультурно-масових заходах 15 (n=27,8 %) хлопців та 25 (n=41,7 %) дівчат.

Серед причин, які заважають студентам займатися фізичною культурою й спортом, п’ять (n=9,3 %) хлопців і дев’ять (n=15 %) дівчат указали на відсутність умов. Водночас сім (n=13 %) хлопців та вісім (n=13,3 %) дівчат не здатні подолати лінощі й пасивність. На відсутність компанії як причину вказали троє (n=5,6 %) хлопців і шестеро (n=10 %) дівчат. У зв’язку з хворобою не відвідують заняття 11 (n=18,3 %) дівчат, а вісім (n=13,3 %) студенток указали, що до занять їх ніхто не залучає. Результати відповідей студентів наочно відображено на рис. 2.

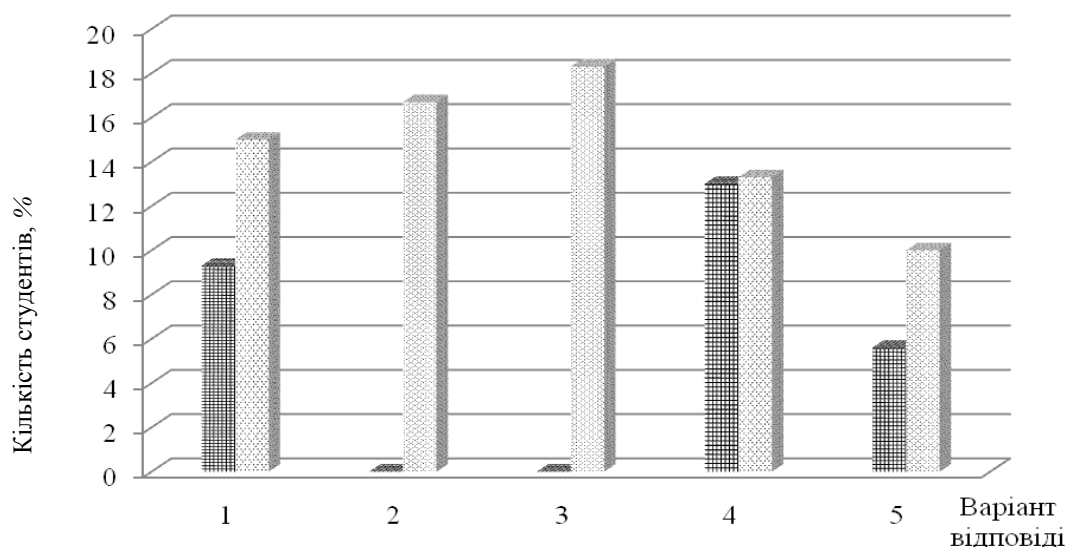


Рис. 2. Причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою та спортом:

▨ – хлопці; ▩ – дівчата

1 – немає умов; 2 – до занять ніхто не залучає; 3 – заважає хвороба; 4 – не можу подолати лінощі та пасивність; 5 – не маю компанії.

Серед причин, які впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою й спортом, опитані нами студенти вказали такі: тіснота в спортивних залах – 12 (n=22,2 %) хлопців і 16 (n=26,7 %) дівчат, відсутність зручностей у роздягальнях, душових, туалетах – семеро (n=13 %) хлопців та 19 (n=31,7 %) дівчат, незручний розклад занять – 21 (n=38,9 %) хлопець і 13 (n=21,7 %) дівчат, відсутність можливості займатися будь-яким видом спорту – 28 (n=51,9 %) хлопців та 14 (n=23,3 %) дівчат, мала кількість змагань – четверо (n=7,4 %) хлопців і шість (n=10 %) дівчат.

У роботі С. М. Футорного [8] зазначено, що одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання є формування в студентів здорового способу життя осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров’я.

Результати відповідей студентів, які взяли участь у дослідженні, свідчать про те, що найбільш значимим фактором, який впливає на формування здорового способу життя, є відмова від шкідливих звичок, оскільки таку відповідь дали 33 (n=61,1 %) хлопці й 22 (n=36,7 %) дівчини. На другому місці за значимістю студентами вказано правильне харчування – 17 (n=31,5 %) хлопців і 21 (n=35 %) дівчина. Третім за значимістю фактором, на думку студентів, є загартування організму, яке відзначили 16 (n=29,6 %) хлопців та 16 (n=26,7 %) дівчат. На четвертому місці за рівнем значущості у формуванні здорового способу життя студентами була розміщена рухова активність, яку відзначили 14 (n=25,9 %) хлопців і 16 (n=26,7 %) дівчат. Гарний настрій (психологічний комфорт) спостережено шістьма (n=11,1 %) хлопцями й п’ятьма (n=8,3 %) дівчатами, а повноцінний сон – трьома (n=5,6 %) хлопцями та шістьма (n=10 %) дівчатами.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дало змогу встановити, що серед опитаних нами студентів лише 25,9 % хлопців і 10 % дівчат, відповідаючи на питання стосовно видів діяльності, яким вони надають перевагу у вільний від навчання час, указали, що вони займаються спортом.

У процесі дослідження встановлено причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою й спортом, а саме: відсутність умов, нездатність подолати лінощі та пасивність, відсутність компанії, стан здоров'я, відсутність зовнішніх стимулів.

Серед причин, які впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, опитані нами студенти вказали на тісноту в спортивних залах, відсутність зручностей у роздягальнях, душових, туалетах, незручний розклад занять, відсутність можливості займатися будь-яким видом спорту, малу кількість змагань.

Вирішення питань формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами, безумовно, пов'язане з пошуком нових підходів до організації занять фізичної культури й спорту у ВНЗ.

Саме тому перспективи подальших досліджень полягають у визначенні способів практичного вдосконалення організації процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Джерела та література

1. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 55–59.
2. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Наталія Завидівська, Іван Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2010. – № 2. – С. 50–54.
3. Карabanова Н. Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами / Надія Карabanова, Анатолій Карabanов, Світлана Савчук // Молодіжний науковий вісник [Електронний ресурс]. – 2015. – Режим доступу : <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6733>.
4. Кондаков В. Л. Причини зниження інтереса студентів до занять фізичною культурою і спортом / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкіна, Н. В. Бальшева, А. Н. Усатов, Д. А. Скруг // Фізическое воспитание студентов. – 2015. – № 1. – С. 22–30.
5. Кондратьев В. В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре / В. В. Кондратьев // Вестник ТГПУ. – 2012. – №11 (126). – С. 137–141.
6. Мыщык И. А. Модель формирования положительного отношения студентов вуза к физической культуре [Электронный ресурс] / И. А. Мыщык // Наука, техника и образование. – 2015. – №1 (7). – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-polozhitelnogo-otnosheniya-studentov-vuza-k-fizicheskoy-kulture>.
7. Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І. Г. Петренко, В. І. Гончар // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 497–500.
8. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. М. Футорний. – К., 2015. – 43 с.

Анотації

У статті представлено результати анкетування, спрямованого на вивчення ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ. Установлено причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою та спортом, а саме: відсутність умов, нездатність подолати лінощі й пасивність, відсутність компанії, стан здоров'я, відсутність зовнішніх стимулів. Серед причин, які впливають на негативне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, опитані вказали на тісноту в спортивних залах, відсутність зручностей у роздягальнях, душових, туалетах, незручний розклад занять, відсутність можливості займатися будь-яким видом спорту, мала кількість змагань.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, ставлення

Мария Пальчук, Ирина Кенсницкая. Отношение студентов к занятиям физическим воспитанием в ВУЗе. В статье представлены результаты анкетирования, направленного на изучение отношения студентов к занятиям физической культурой в вузе. Установлены причины, которые мешают студентам заниматься физической культурой и спортом, а именно: отсутствие условий, неспособность преодолеть лень и пассивность, отсутствие компании, состояние здоровья, отсутствие внешних стимулов. Среди причин, которые влияют на негативное отношение к занятиям физической культурой и спортом, опрошенные студенты указали тесноту в спортивных залах, отсутствие удобств в раздевалках, душевых, туалетах, неудобное расписание занятий, отсутствие возможности заниматься различными видами спорта, недостаточное количество соревнований.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, отношение

Maria Palchuk, Irina Kensitskaya. The Attitude of Students to Physical Education Classes at Higher School Level. The article presents the results of the researches aimed at studying the students' attitude to physical education

classes at higher school level. There have been established the reasons that hinder the students to engage in physical culture and sport at higher school level, namely: the absence of conditions, failure to overcome laziness and passivity, lack of ability to practice with partners, absence of external stimuli. Among the factors that affect the negative attitude to involvement in physical culture and sports, the students have indicated the following: tightness in gyms, lack of amenities in the locker rooms, showers, toilets, inconvenient timetables, lack of variability in sports engagement, insufficient number of competitions.

Key words: *physical education, students, attitude*