

ДО ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ажиппо О. Ю., д. пед. н., професор; Криворучко Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто питання відношення студентів до занять фізичними вправами та фактори підвищення їх інтересу з метою вирішення навчально-виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, інтерес.

Вступ. Студентська молодь становить науковий, культурний, оборонний потенціал України, генофонд нації. Збереження та зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою, а підвищення рівня їх фізичної підготовки є найактуальнішим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством [5].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовленості юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, могутнім джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [5].

Однак, останнім часом усе більше науковців вказують на зниження інтересу у підростаючого покоління до традиційних занять з фізичного виховання [2, 8].

Мета дослідження: вивчити шляхи підвищення інтересу сучасної молоді до фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-

методичних джерел із зазначеної проблеми, анкетування, математична обробка даних.

Дослідження проводилось на базі педагогічного коледжу Харківського гуманітарно-педагогічного інституту. В ньому прийняли участь 205 студенти 1-3-х курсів не фізкультурного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході вивчення отриманих результатів анкетування визначено, що 84% опитаних систематично відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання, проте на питання чи відвідували б студентки зазначені заняття якби у них був вільний вибір даного предмета, позитивно відповіли лише 32% опитаних. При цьому, за результатами анкетування визначено, що 17% опитаних не вдоволені заняттями з фізичного виховання. Серед факторів, які негативно впливають на відношення молоді до фізичного виховання були наступні (допускалося кілька варіантів): недостатня матеріальна база – 9,5%; недостатність інвентаря – 6%; одноманітність навчального матеріалу – 11%; відсутність сучасних видів спорту – 8% тощо.

На питання «якби у Вас була можливість включити інші види спорту до навчальної програми з фізичного виховання, що Ви обрали б?» (допускалося кілька варіантів); 67% студенток 1 курсу вказали на заняття чирлідінгом, 49% – фітнесом, 45% – хореографічною підготовкою, 41% – плаванням. Далі, за зменшенням кількості голосів, розмістилися шейпінг (33%), бокс (27%), фехтування (20%), гирьовий спорт (2%). Крім цього, окремі особи виявили бажання займатися такими видами діяльності, що не запропоновані нами у варіантах відповідей: тенісом (2%), піонерболом (2%), спортивним орієнтуванням (2%) та йогою (2%). У студенток 2 курсу показники дещо схожі на попередні дані. Так, 56% студенток відмітили, що включили б чирлідінг, 49% – хореографічну підготовку, 45% – фітнес, 36% – плавання, 32% – шейпінг, 17% – фехтування, 13% – бокс, 4% – гирьовий спорт. Крім цього деякі студентки хотіли б займатися піонерболом (1%), регбі (3%), скелелазінням (1%), велоспортом (1%), екстремальними видами (1%). Студентки 3 курсу за

можливості у програму з фізичного виховання включили б такі види спорту: чирлідінг (70%), хореографічну підготовку (56%), фітнес (53%), шейпінг (29%), плавання (28%), фехтування (18%), бокс (14%), а також індивідуальні пропозиції студентів щодо включення великого та малого тенісу (4%), бальних танців (2%), бадмінтону (2%), карате (2%), альпінізму (2%).

На питання чи приваблюють респондентів нові види спорту всі учасники анкетування у своїй більшості (67%) відповіли «так». Слід зауважити, що, в основному, мотивами до цього стали красива фігура (39%) та можливість урізноманітнити свої рухи (32%).

Аналіз літературних джерел показав, що питання оптимізації процесу фізичного виховання шляхом впровадження сучасних видів спорту у навчальний процес учнівської та студентської молоді розглядається досить широко. Так, О. Смоляр [7] включала сучасні танці у процес фізичного виховання молоді та дійшла висновку про те, що вони позитивно впливають на фізичну підготовленість молоді, особливо на гнучкість та швидкісно-силові якості. Як відмічає автор, у процесі занять молоді сучасними танцями розвиваються не тільки фізичні, але й моральні якості: колективізм, толерантність, комунікабельність, які проявляються у повсякденному житті та у спілкуванні.

У свою чергу Г. В. Толчева [8] вважає, що ефективним засобом розвитку окремих фізичних якостей є вправи хатха-йоги. Автор також додає, що йога є однією з популярних у світі оздоровчих систем, що поширюється серед вітчизняного населення. За результатами дослідження науковцем зафіксовано поліпшення показників гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів та визначено перевагу результатів експериментальної групи, які займалась за розробленою програмою з хатха-йоги.

Поряд із цим Т. М. Бала, І. П. Масляк [2, 3, 4], досліджуючи рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів середніх класів під впливом вправ чирлідінгу вказують на достовірне покращення досліджуваних

параметрів означеного вікового контингенту. Проведене дослідження, як відмічають автори, свідчить про позитивний вплив вправ чирлідінгу.

Проведене дослідження В. Г. Бабій [1] показало, що використання комплексів ритмічної гімнастики на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах позитивно впливає на фізичну підготовленість студенток. У результаті експерименту встановлено, що найбільш ефективним методом проведення занять з ритмічної гімнастики є методика, яка переважно спрямована на розвиток силових якостей.

І. А. Денисенко [5] у своїй роботі відмічає, що отримані у ході дослідження результати свідчать про ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів в умовах вищого навчального закладу.

Таким чином, можна констатувати, що новітні, не традиційні види рухової діяльності, які приваблюють сучасну молодь комплексно позитивно впливають на рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості та на підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

Висновки:

1. За результатами анкетування визначено, що 17% опитаних не вдоволені заняттями з фізичного виховання. Серед факторів, які негативно впливають на відношення молоді є: недостатня матеріальна база, недостатність інвентаря, одноманітність навчального матеріалу, відсутність сучасних видів спорту тощо.

2. Нові не традиційні види спорту приваблюють 67% респондентів, основними мотивами до чого стали красива фігура та можливість збагатити свій руховий арсенал.

3. Шляхом аналізу даних наукових досліджень визначено, що включення у навчальний процес фізичного виховання таких видів спорту як чирлідінг, спортивно-оздоровчий туризм, ритмічна гімнастика, хатха-йога позитивно впливають на вирішення завдань фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних засобів для вирішення завдань фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою / В. Г. Бабій // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 24–26.

2. Бала Т. М. Динаміка показників фізичного розвитку школярів 8–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 22–25.

3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : [Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів, 2011. – Випуск 15. – Т. 2. – С. 10–15.

4. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.

5. Денисенко И. А. Эффективность использования средств спортивно-оздоровительного туризма в повышении физической подготовленности девушек 18–19 лет / И. А. Денисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 24–31.

6. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

7. Смоляр О. Розвиток фізичних якостей у молоді в процесі занять сучаснимитанцями / О. Смоляр // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 8–11.

8. Толчева Г. В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року / Г. В. Толчева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 129–133.