

УДК 796.011.3:378

СТАВЛЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Дзензелюк Д.О.

Житомирський національний агроєкологічний університет

Анотація. У статті розглядаються ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами та перспектива самостійних занять у позанавчальний час студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична та рухова активність, позанавчальний час, самостійні заняття.

ОТНОШЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗ

Дзензелюк Д. О.

Аннотация. В статье рассматриваются отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и перспектива самостоятельных занятий во внеурочное время студентов высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая и подвижная активность, внеурочное время, самостоятельные занятия.

THE ATTITUDE AND PERSPECTIVE OF PHYSICAL TRAINING INDIVIDUAL LESSONS FOR STUDENTS OF HIGH EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Dzenzelyk D. O.

Summary. The attitude of students to physical self training and perspective of self training at extracurricular time at High Educational Institutions have been considered in the paper.

Key words: physical training, physical and moving activity, extracurricular time, selftraining.

Постановка проблеми та зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, яка покликана забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в навчальних закладах різного рівня, у тому числі й у вищих навчальних закладах, відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання [1, 31].

Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцний фундамент знань, але й надати можливість самостійно їх поповнювати в силу необхідності. Проте повноцінне використання студентами під час самостійних занять фізичними вправами можливе лише за наявності професійних знань і вмінь [2, 232–235].

Дефіцит рухової активності студентів, як встановлено, складає від 50 до 70% необхідного для повноцінного фізичного розвитку [3, 152]. У свою чергу, результати наукових досліджень свідчать, що короткотривалі фізичні навантаження та не систематичне виконання фізичних управ не забезпечують повноцінного відновлення працездатності [4, 42–44]. Виходячи з вищезазначеного, зростає роль самостійних занять фізичними вправами студентів. Як стверджують роботи низки авторів, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами і методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, у свою чергу, негативно впливає на ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час.

Одним із важливих моментів негативного впливу на свідому активність студентів занять фізичними вправами є підвищена увага викладачів до виконання студентами контрольних нормативів з фізичної підготовки, при цьому процес досягнення цих результатів переважає над активністю та психологічною прихильністю до фізичного виховання в навчальному процесі [5, 425].

Аналіз досліджень і публікацій із проблемами. Дослідження у сфері фізичного виховання багатогранне. Багато питань вивчено, але левова частина проблемних напрямків фізичного виховання ще вивчаються. У науково-методичній літературі О. Дубогай, В. Завадський, Ю. Короп, Г. Иванова, Г. Грибан, М. Ковальчук, В. Гоншовський, Н. Долгова, В. Радченко постійно звертають увагу на необхідність самостійних занять фізичними вправами. А. Цьось, Э. Котов, Б. Шиян, А. Магльований та інші науковці працюють у напрямку створення методики для самостійного виконання фізичних вправ. Важлива сторона цього напрямку є розробка технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами [6, 271–275]. Зважаючи на роботу науковців у галузі фізичного виховання та дослідження самостійної роботи студентів у позанавчальний час, існує ще багато питань і проблем з перспективи фізичного самовдосконалення, які слід вивчати для покращення фізичного стану студентів.

Метою роботи є відображення ставлення студентів до самостійного фізичного вдосконалення, розгляд перспективи самостійних занять фізичними вправами студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження і обґрунтування окремих результатів. Самостійні заняття – це форми занять фізичними вправами, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, удосконаленню своїх загальнофізичних і спортивних можливостей [7, 76].

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшенню здоров'я студента [8, 11–15]. Виходячи з тлумачення та змісту, самостійні заняття, самостійний розвиток є невід'ємною частиною фізичного виховання у вищому навчальному закладі, але це тільки теорія. Студенти ВНЗ, займаючись фізичною активністю на планових заняттях з фізичного виховання на І–ІІ курсах, мало інформовані про форми, методи та засоби фізичного виховання. Згідно з результатами анонімного анкетування студентів

Житомирського національного агроекологічного університету, де було анкетовано 1399 осіб, 48,2% респондентів отримують знання про фізичну культуру і спорт від перегляду телепередач, що, у свою чергу, несе не зовсім коректну та змістовну інформацію. Зміст заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, як правило, направлене на підготовку молоді до успішного проходження контрольних нормативів, що в кінцевому результаті веде до негативного ставлення студентів до занять із фізичного виховання. Одноманітність змісту занять та очікуваний результат навчання від модуля до модуля, від семестру до семестру з року в рік знижує мотивацію, зацікавленість та потребу до занять і бажання саморозвиватися. Прикладом зміни ставлення студентів Житомирського національного агроекологічного університету до занять у 2010–2011 та 2011–2012 навчальних років є відвідування студентами планових занять із фізичного виховання в 2010–2011 н.р. 87,6%, а 2011–2012 н.р. – на 8,3% менше. При аналізі анонімного анкетування відповідь студентів на питання «Як Ви ставитесь до занять з фізичного виховання за розкладом» відповідь була така: негативно – 13,2%; нейтрально – 33,1%; позитивно – 53,7%. При проведенні занять без зміни змісту з фізичного виховання кількість респондентів, які дали відповідь на це ж запитання, розподілилися таким чином: негативно – 15,3%; нейтрально – 34,2%; позитивно – 49,5%. Це, звісно, негативний результат, що впливає і на ставлення студентів до самостійних занять у позанавчальний час. При аналізі «Анкети щодо вивчення здорового способу життя студентської молоді» [9], зокрема, «Які причини заважають Вам займатися самостійно фізичними вправами і спортом» студенти відповіли так: 59,2% – відсутність вільного часу; 33,5% – лінощі; 25,9% – відсутність належних умов; 38,9% – часта захворюваність і відсутність вільних коштів для відвідування фізкультурно-оздоровчих клубів.

Така картина не є перспективною. Заняття фізичною культурою повинно приносити фізичне і моральне задоволення. Для цього необхідно досліджувати інтерес студентів до занять або з'ясувати яку необхідно провести роботу для зміни цієї статистики. Проведене опитування на кафедрі фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету дало таку відповідь на питання «Вкажіть,

які фактори сприяють формуванню у Вас позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами і спортом»: 56,9% – бажання поліпшити здоров'я; 31,3% – задоволення від занять фізичними вправами на заняттях з фізичного виховання; 33,2% – бажання бути привабливим. Ураховуючи відповіді студентів та бажання покращити ставлення студентів до занять з фізичного виховання і самовдосконалення, викладачами кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету було змінено зміст занять на нове дидактичне наповнення практичного розділу занять з фізичного виховання: ігрові види спорту – 67,5%; циклічні види спорту – 20,2%; єдиноборства – 8,3%; силові види спорту – 4,6%, що з незначною різницею підтверджують дослідження С. Присяжнюка [7, 76]. Після того як було враховано побажання студентської молоді, 2012–2013 навчальний рік продемонстрував сталі зміни: відвідування студентами занять з фізичного виховання покращилось на 9,8%, відповідаючи на питання «Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами у позанавчальний час» отримали такі відповіді: 43,4% – 1–2 рази на тиждень; 20,5% – 2–4 рази на тиждень. Також змінилося ставлення у тих, хто до змін наповнення практичного розділу занять з фізичного виховання не бажали займатись у позанавчальний час з 22,9% на 16,2%, що не може не радувати фахівця з фізичного виховання за проведену роботу, даючи можливість у перспективі студентам самостійно займатися фізичними вправами, демонструючи гарний приклад молодому поколінню наслідувати здоровий спосіб життя.

Висновок та перспективи подальших розвідок із напрямку.

Аналізуючи літературні джерела, науково-дослідну роботу науковців та враховуючи власні результати досліджень, можна зробити висновки:

1. Заняття з фізичного виховання та самостійні заняття фізичними вправами у позанавчальний час у студентської молоді за теперішніх факторів (відсутність належних умов, відсутність пропаганди здорового способу життя та фізичної активності, недостатня кількість надання інформації викладача студентам про значення самостійних форм занять тощо) бажає бути кращим. Зміни, необхідні для покращення ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами, мусять вносити зацікавленість і мотивації.

2. Аналізуючи результати дослідження роботи щодо ставлення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами та для покращення перспективи самостійної фізичної активності слід врахувати зацікавленість студентів змістом і дидактичним наповненням практичного розділу занять із фізичного виховання.

Ця праця є своєрідною складовою частиною дослідницької діяльності з активізації самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян–Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010.– С. 31.
2. Чеханюк Л. Шляхи поєднання теоретичних знань з практичною професійною діяльністю Л. Чеханюк, Н. Караванова, Т. Цюпак// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:збірник наукових праць. – Луцьк, 1999. – С. 232–235.
3. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я / І. Карпюк// Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 152.
4. Муравов И.В. Физическое воспитание в «сумме технологий» современной цивилизации /И.В. Муравов// Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. – Гродно, 2001. – С. 42–44.
5. Грибан Г. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами / Г. Грибан, Д. Дзензелюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. –С. 425.
6. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, – 2008.–С.76.
8. Радченко В.О. Самостійні форми організації занять з фізичного виховання / В.О. Радченко // Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного