

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

УДК 796.077.5

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Шутєєв В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У дослідженні проаналізовані особливості сприйняття студентською молоддю, яка навчається у різних вишах, теоретичного компоненту фізкультурної освіти. Показано, що більшість тем, запропонованих студентам для оцінки, повинні входити до теоретичного компоненту фізкультурної освіти. Підтверджено, що студентів цікавлять у найбільшій мірі питання про вплив фізичних вправ на розумову працездатність (90,7%), про гармонійність розвитку статури (86%), про рівень фізичної підготовленості (79,1%), про стан здоров'я (79,1%). Доведено, що спортивно орієнтовані форм організації занять з предмету «фізичне виховання» хоча і цікавлять значну частину студентської молоді, але не являються для них пріоритетними.

Ключові слова: фізкультурна освіта, теоретичний компонент, фізичне виховання, здоров'я, мотивація, оптимізація, соціологічне дослідження.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками значна увага приділяється удосконаленню системи фізичного виховання студентської молоді. Це обумовлено, з одного боку, необхідністю формування фізкультурної компетентності у майбутніх фахівців різного професійного профілю [4, 7, 8], а з іншого, суспільним усвідомленням того, що існуючі підходи (форми, засоби, методики і т.п.), які використовуються у системі фізичного виховання студентської молоді, у повній мірі не забезпечують необхідного рівня їх соматичного здоров'я [1, 2, 11]. Проведений аналіз літератури свідчить про те, що на даний час найбільш широко вивчаються питання удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді за рахунок впровадження спортивно орієнтованих форм організації занять [3, 6, 9, 12]. Незважаючи на широкий спектр досліджень означеної проблеми залишається усе ще недостатньо вивченим питання щодо формування мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами та до ведення здорового способу життя [5, 10], а також шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді на основі урахування їх фізкультурно-спортивних інтересів та специфічних умов їх навчання у вишах.

Мета дослідження полягає у визначенні шляхів оптимізації фізичної активності студентів різних вишів за рахунок з'ясування змісту та значимості теоретичного компоненту фізкультурної освіти студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер Державної реєстрації 0113U001).

Методи дослідження. У соціологічному дослідженні приймали участь студенти Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК) (n=236), Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (1 - факультет фізичного виховання n=196, 2 — факультет дошкільної та корекційної освіти n=138) та Федерального державного бюджетного освітнього закладу вищої професійної освіти «Курський державний університет» (факультет економіки і менеджмента n=178). При цьому використовувалась анкета змішаного типу, в основу якої були покладені матеріали, оприлюднені Л.Лубишевою у навчальному посібнику «Соціологія фізичної культури і спорту» (2001).

Виклад основного матеріалу. Узагальнені результати дослідження представлені у таблицях 1-2. Вони дозволяють виділити та оцінити ряд змістовних складових теоретичного компоненту фізкультурної освіти через сприйняття їх студентською молоддю. Результати дослідження свідчать про те, що у своєрідному рейтингу запропонованих студентам для оцінки складових цього компоненту фізкультурної освіти найважливішим для більшості з них є питання щодо раціонального харчування (табл. 1). У цілому по усій вибірці це питання поставили на перше місце близько 90,3% студентів

Напрями оптимізації фізичної активності студентів різних вишів

Вищий навчальний заклад		КДУ	ХДАФК	ГПА (1)	ГПА (2)	Середнє по усій вибірці (%)
Запитання та варіанти відповідей		Узагальнені результати відповідей виражені у %				
Які питання з теоретичного компоненту фізкультурної освіти Вас цікавлять?						
Як раціонально харчуватися	Так	90,0	79,0	97,0	95,0	90,3 (1)
	Ні	2,5	17,0	3,0	5,0	6,9
	Не визначився	7,5	4,0	0,0	0,0	2,9
Як контролювати масу (вагу) тіла	Так	85,0	62,5	86,0	77,0	77,6 (2)
	Ні	7,5	27,0	14,0	9,0	14,4
	Не визначився	7,5	10,5	0,0	14,0	8,0
Методики застосування тренажерів	Так	67,5	65,0	85,0	55,0	68,1 (3)
	Ні	25,0	25,0	9,0	36,0	23,8
	Не визначився	7,5	10,0	6,0	9,0	8,1
Методики самостійних занять фізичними вправами (біг, ходьба)	Так	55,0	54,2	91,0	55,0	63,8 (4)
	Ні	37,5	33,3	6,0	36,0	28,2
	Не визначився	7,5	12,5	3,0	9,0	8,0
Методики самоконтролю в період навчальних занять	Так	37,5	54,0	64,0	55,0	52,6 (5)
	Ні	40,0	29,0	18,0	22,5	27,4
	Не визначився	22,5	17,0	18,0	22,5	20,0
Методики психотренування	Так	47,5	52,0	70,0	41,0	52,6 (6)
	Ні	45,0	27,0	18,0	27,0	29,2
	Не визначився	7,5	21,0	12,0	32,0	18,1
Питання сімейного фізичного виховання	Так	40,0	46,0	61,0	45,0	48,0 (7)
	Ні	42,5	42,0	30,0	10,0	21,1
	Не визначився	17,5	12,0	9,0	45,0	20,9
Методики використання музично-ритмічних вправ	Так	60,0	19,0	73,0	32,0	46,0 (8)
	Ні	35,0	66,0	9,0	50,0	40,0
	Не визначився	5,0	15,0	18,0	18,0	14,0
Організація рухового режиму в період іспитів	Так	42,5	39,0	64,0	46,0	40,4 (9)
	Ні	42,5	44,0	18,0	36,0	24,1
	Не визначився	15,0	17,0	18,0	18,0	14,5
Методики загартовування	Так	12,5	33,0	61,0	55,0	40,4 (10)
	Ні	77,5	50,0	21,0	36,0	46,1
	Не визначився	10,0	17,0	18,0	9,0	13,5

різних вишів. Велику зацікавленість в середовищі студентської молоді визивають також питання пов'язані з контролем маси тіла (77,6%). Як і попередній показник вони цікавлять усіх студентів незалежно від напрямку підготовки. Так, інтерес до цієї теми проявили 85,0% студентів КДУ, 62,5% студентів ХДАФК, 86,0% студентів факультету фізичного виховання ХГПА та 77,0% студентів факультету дошкільної та корекційної освіти ХГПА. Наступне по значимості питання яке визиває інтерес у студентів різних вишів, пов'язане з методиками

використання тренажерів на заняттях з фізичного виховання (68,1%). Слід відмітити, що методики самостійних занять фізичними вправами (ходьбою і бігом) у найбільшій мірі цікавлять студентів факультету фізичного виховання ХГПА (91,0%), тоді як для студентів інших напрямів підготовки значимість цього фактору приблизно однакова. Цю тематику підтримали близько 54,2%-55,0%. Близько половини студентів (52,6%) цікавляться питаннями щодо проведення самоконтролю під час занять. У той же час це питання актуальне лише для 37,5%

Фактори які мотивують студентів різних вишів до фізкультурно-спортивної діяльності

№ з/п	Вищий навчальний заклад		КДУ	ХДАФК	ГПА (1)	ГПА (2)	С е р е д н ь е значення по усій вибірці (%)
	Запитання та варіанти відповідей						
1	Яку інформацію про свій фізичний стан Ви хотіли б отримати від фахівців і чи отримуете Ви її в даний час?						
	Про вплив фізичних вправ на розумову працездатність	Цікавить і отримую	40,0	35,0	70,0	36,0	45,3 (1)
		Цікавить, але не отримую	55,0	50,0	18,0	59,0	45,5
		Інформація не цікавить	5,0	15,0	12,0	5,0	9,3
	Про гармонійність розвитку статури	Цікавить і отримую	30,0	42,0	70,0	36,0	44,5 (2)
		Цікавить, але не отримую	60,0	42,0	18,0	46,0	41,5
		Інформація не цікавить	10,0	16,0	12,0	18,0	14,0
	Про рівень фізичної підготовленості	Цікавить і отримую	30,0	56,0	70,0	5,0	40,3 (3)
		Цікавить, але не отримую	35,0	37,0	24,0	59,0	38,8
		Інформація не цікавить	35,0	7,0	6,0	36,0	21,0
	Про стан здоров'я	Цікавить і отримую	47,5	67,0	75,0	36,0	37,8 (4)
		Цікавить, але не отримую	50,0	33,0	27,0	55,0	41,3
Інформація не цікавить		2,5	0,0	0,0	9,0	2,9	
2	Яку з форм організації занять з фізичного виховання Ви вибрали б, будь для цього всі необхідні умови?						
	а	Спортивно орієнтовані форм організації занять	17,5	42,0	43,0	18,0	30,1
	б	Активний відпочинок (прогулянки, ігри і т.п.)	25,0	17,0	12,0	45,0	24,7
	в	Організація занять по фізкультурним інтересам	27,5	12,0	21,0	14,0	18,6
	г	Самостійні заняття	25,0	12,0	21,0	14,0	18,0
	д	Масові спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи	5,0	17,0	3,0	9,0	8,5

студентів КДУ. Методики психотренувань, хоча і посідають у загальному рейтингу шосту позицію, але їх значення оцінюються студентами по різному. Про важливість вивчення цієї теми заявили 70,0% студентів факультету фізичного виховання ХГПА у той час як ця проблематика цікава лише для 41,0% студентів факультету дошкільної та корекційної освіти цього ж вишу. Приблизно однаково розподілилась думки студентів щодо оцінки питання організації сімейного фізичного виховання (40,0% - 46,0%). Виділяються лише майбутні вчителі фізичної культури, 61,0% із них віддали перевагу цій тематиці. Теми пов'язані з використання музично-ритмічних вправ у процесі занять у найбільшій

мірі цікавлять студентів КДУ та майбутніх вчителів фізичної культури, відповідно, 60,0% та 73,0%. Близько 40,4% студентів з усієї вибірки цікавляться питаннями організації рухового режиму в період іспитів. Найбільше таких серед студентів факультету фізичного виховання ХГПА (64,0%). Методика загартування у більшій мірі визиває інтерес у майбутніх вчителів фізичного виховання (61,0%) та вчителів дошкільної та корекційної освіти (55,0%).

Для правильної організації системи фізичного виховання студентської молоді важливо знати, яку інформацію про свій фізичний стан вони хотіли б отримати від фахівців фізичного виховання, які працюють у вишах. Відповіді на ці питання пред-

ставлені в таблиці 2. Вони свідчать про те, що 45,3% студентів у найбільшій мірі цікавляться питаннями про вплив фізичних вправ на розумову працездатність і вони її отримують у процесі навчання у виші. Найбільше таких студентів у ХГПА (70,0%). Разом з тим необхідно відмітити, що ця інформація цікавить, але у процесі навчання у виші її не отримують 55,0% студентів КДУ, 50,0% студентів ХДАФК та 59,0% студентів факультету дошкільної та корекційної освіти. Велику зацікавленість проявляють студенти щодо інформації про гармонійність у розвитку статури. У найбільшій мірі її отримують студенти факультету фізичного виховання ХГПА (70,0%). Тоді як 60,0% студентів КДУ відмітили, що у процесі занять «фізичним вихованням» щодо цієї теми їх не інформують. Серед студентів ХДАФК таких 42,0%, а серед майбутніх вчителів дошкільної та корекційної освіти таких 46,0%. Інформація про рівень фізичної підготовленості найбільш цікава для студентів фізкультурних спеціальностей, що цілком закономірно. Однак звертає на себе увагу той факт, 59,0% студентів факультету дошкільної та корекційної освіти цікавляться цією проблематикою, однак необхідної інформації не отримують. Найбільш яскраві відмінності пов'язані зі спеціальністю за якою навчаються студенти, це проблема здоров'я. Інформацію щодо власного здоров'я цікавляться та отримують 67,0% студентів ХДАФК та 75,0% факультету фізичного виховання ХГПА. Звертає увагу що близько 50% студентів нефізкультурних спеціальностей цією інформацією цікавляться, але вони її не отримують на заняттях з предмету «фізичне виховання».

Форми організації занять у процесі фізичного виховання студентів відіграють важливу роль у підвищенні їх інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності (табл. 2, питання 2). Секційні заняття з цікавого для студентів виду спорту найбільше привертають студентів фізкультурних спеціальностей, у той час як активний відпочинок (прогулянки, ігри і т.п.) у більшій мірі цікаві для 45,0% майбутніх вчителів дошкільної освіти. Клубні форми роботи по фізкультурним інтересам та самостійні заняття у найбільшій мірі цікавлять студентів КДУ, відповідно, 27,5% та 25,0%. Масові ж спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи практично не знаходять підтримки в студентському середовищі.

Висновки

1. Результати дослідження свідчать про те, що більшість тем, запропонованих студентам для оцінки, повинні входити до теоретичного компоненту фізкультурної освіти. Так, 90,3% студентів цікавляться проблемою раціонального харчуван-

ня, 77,6% - як контролювати масу (вагу) тіла, 68,1% методиками застосування тренажерів, 63,8% методиками самостійних занять фізичними вправами. У той час, як теми щодо сімейного фізичного виховання, методики використання музично-ритмічних вправ та організація рухового режиму в період іспитів великого інтересу у студентів не викликали. Слід також відмітити, що 46,1% студентів не цікавляться темами, пов'язаними з методиками загартування.

2. Проведені дослідження показали, що студентів у найбільшій мірі цікавлять питання про вплив фізичних вправ на розумову працездатність (90,7%), про гармонійність розвитку статури (86%), про рівень фізичної підготовленості (79,1%), про стан здоров'я (79,1%). Необхідність розширення та поглиблення цих тем у теоретичному компоненті фізкультурної освіти студентів різних вишів обумовлено тим, що на практиці, як показали дослідження, вони не отримують належної інформації по цих темах, що відмітили, відповідно, 45,5%, 41,5%, 38,8%, 41,3% студентів різних вишів.

3. Дослідження показали, що спортивно орієнтовані форми організації занять з предмету «фізичне виховання» хоча і цікавлять значну частину студентської молоді, але вони не являються для них пріоритетними. Ці результати у певній мірі протиріччя загальноприйнятій точці зору щодо практичних форм організації фізичного виховання студентів.

Перспективи подальших розвідок полягають у з'ясуванні ступеня засвоєння студентами різних вишів теоретичного та практичного компоненту фізкультурної освіти.

Список літератури

1. Баламутова Н.М. Мониторинг состояния здоровья студентов Харьковских высших учебных заведений / Н.М.Баламутова, О.Э.Коломийцева // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теор. журнал. Харків : ХДАФК, 2013. - № 1. — С. 56-59.
2. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В.Власов /. — Донецьк, 2013. — 155 с.
3. Дзюба И.П. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса студентов специализации футбол на основе соревновательной деятельности / И.П.Дзюба, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2013. - № 4. — С. 15-19.
4. Загревская А.И. Компетентность будущего специалиста как результат физкультурного образования студентов. / А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. 2012. — № 11. — С. 51-54.
5. Круцевич Т. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе /

- Т.Круцевич, Е.Биличенко // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. — № 1. — С. 114-119.
6. Мартынюк Н.С. Оздоровительный эффект закаливания / Н.С.Мартынюк, В.С.Мартынюк // Теория и практика физической культуры. 2012. — № 11. — С. 63-66.
 7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р. №57 „Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів освіти I—II та III—IV рівнів акредитації».
 8. Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».
 9. Потовская Е.С. Воспитание силовых способностей и выносливости у студенток / Е.С. Потовская, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2013. — № 4. — С. 20-23.
 10. Сутула В.О. Фактори, які визначають ставлення студентів до здорового способу життя / В.О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / гол. редактор Г.П.Шевченко. — Вип. № 2 (43). — Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. — С. 166–171.)
 11. Христовая Т.Е. Современное состояние здоровья студентов и пути его совершенствования / Т.Е. Христовая // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.теор. журнал. Харків : ХДАФК, 2013. — № 1. — С. 74-78.
 12. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання — один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д.І.Цись // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.теор. журнал. Харків : ХДАФК, 2013. — № 1. — С. 5-7.

Надійшла до редакції 10.11.2012 р.

Шутеев В.В. Пути оптимизации процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений.

В исследовании проанализированы особенности восприятия студенческой молодежью, которая учится в разных вузах, теоретического компонента физкультурного образования. Показано, что большинство тем, предложенных студентам для оценки, должны входить в теоретического компонента физкультурного образования. Подтверждено, что студентов в большей степени интересуют вопросы о влиянии физических упражнений на умственную работоспособность (90,7%), о гармоничности развития телосложения (86%), об уровне физической подготовленности (79,1%), о состоянии здоровья (79,1%). Доказано, что спортивно ориентированные формы организации занятий по предмету «физическое воспитание» хотя и интересуют значительную часть студенческой молодежи, но не являются для них приоритетными.

Ключевые слова: физкультурное образование, теоретический компонент, физическое воспитание, здоровье, мотивация, оптимизация, социологическое исследование.

Shuteev V.V. Ways to optimize the process of physical education students in higher education.

The study analyzed the peculiarities of perception of young students, who is studying in different universities of the theoretical component of physical education. It is shown that most of the topics proposed by students for assessment, should be included in the theoretical component of physical education. Confirmed that the students are more interested in questions about the impact of exercise on mental performance (90.7%), the harmonious development of body (86%), the level of physical fitness (79.1%), health status (79, 1 %). It is proved that sports-oriented forms of organization of training on the subject of “physical education” even though much of interested students, but they are not a priority for them.

Keywords: physical education, a theoretical component, physical education, health, motivation, optimization, case study.