

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ УПОДОБАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анатолій СТЕЦЕНКО

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розглянуто проблему формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення. Для уточнення фізкультурно-спортивних уподобань студентської молоді у дослідженні взяли участь 828 студентів першого курсу семи вищих навчальних закладів (ВНЗ) різних регіонів України, серед яких 557 юнаків і 271 дівчина віком 17–18 років, яких за станом здоров'я зараховано до основної медичної групи. У результаті анкетного опитування встановлено поінформованість студентів про доступність до занять із 36 різновидів фізкультурно-спортивного спрямування і видів спорту. Визначено рангову значущість показників функціональної та технічної підготовленості за оцінками студентів, що дає можливість корегувати навчальний процес із фізичного виховання з урахуванням побажань студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, види спорту, значення показників фізичної та технічної підготовленості.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Анатолій СТЕЦЕНКО

*Черкасский национальный университет
имени Богдана Хмельницкого*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями с целью физического самосовершенствования. С целью уточнения физкультурно-спортивных предпочтений студенческой молодежи в исследовании приняли участие 828 студентов первого курса семи вузов разных регионов Украины, среди которых 557 юношей и 271 девушка в возрасте 17–18 лет, которые по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе. В результате анкетного опроса установлена осведомленность студентов о доступности занятий по 36 разновидностям физкультурно-спортивного направления и видам спорта. Определена ранговая значимость показателей физической и технической подготовленности по оценкам студентов, что позволяет корректировать учебный процесс по физическому воспитанию с учетом пожеланий студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, виды спорта, значение показателей физической и технической подготовленности.

Постановка проблеми. Головною метою фізичного виховання студентів ВНЗ залишається підвищення фізичної культури молодих людей, що насамперед, передбачає їх залучення до активного способу життя. Водночас не викликає заперечення той факт, що формування позитивної мотивації юнаків і дівчат до занять фізичними вправами безпосередньо впливає на ефективність навчального процесу з дисципліни „Фізичне виховання” (ФВ).

Сучасні реалії життя, які підтверджуються численними дослідженнями, свідчать про те, що

SPORTING PREFERENCES OF STUDENTS

Anatoly STETSSENKO

*Cherkasy National University
named after Bogdan Khmelnytsky*

Abstract. The article deals with the problem of building a positive attitude of students to physical exercises with physical self-culture purpose. In order to clarify sporting preferences of students the study involved 828 first year students of seven universities in different regions of Ukraine, including 557 boys and 271 girls aged 17–18 years who are attributed to the primary medical group for health reasons. As a result of questionnaire survey students' aware of access to 36 varieties of athletic activities and sports was established. Rank significance of functional and technical condition indicators was defined according to students' marks enabling correction of learning process in physical education in light of students' wishes.

Key words: physical education, students, sports, significance of physical and technical condition indicators.

традиційна форма проведення фізкультурних занять не сприяє зацікавленості студентів у процесі ФВ і не призводить до формального відбування навчальних занять.

Зважаючи на те, що ще не завершено процес зміни парадигми викладання предмета „Фізичне виховання” з урахуванням потреб, інтересів, психофізіологічних особливостей організму студентів, що сприяє підвищенню мотивації й усвідомленому вибору активного способу життя, існує необхідність додаткових досліджень.

Роботу виконано відповідно до плану НДР Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького та згідно із темою 3.3 „Сучасні тенденції фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладі” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про необхідність реформування вітчизняної системи ФВ фахівці висловлюються вже досить давно. Особливо гостро ця проблема постала наприкінці 2008 р., що пов'язано із низкою трагічних випадків під час занять фізичними вправами [15]. Результати багатьох досліджень свідчать про невідповідність змісту робочих програм курсу „Фізичне виховання” запитам і потребам студентів, що не дозволяє формувати фізкультурно-спортивні інтереси й потреби в активній руховій діяльності молоді [1, 5, 8, 10, 14 тощо].

Фахівці наполягають на технологічному забезпеченні інноваційного процесу ФВ – інноваційних технологій реалізації основних розділів альтернативної навчальної програми з фізичної культури [6].

При цьому наголошується, що програми з ФВ повинні враховувати переваги студентської молоді у виборі видів рекреативно-оздоровчої діяльності [16]. Важливу роль у цьому повинна відігравати професійно-прикладна фізична самопідготовка відповідно до індивідуальних навчально-тренувальних програм [7]. Однак, як підкреслює А. Ф. Баканова, відсутність чіткого уявлення поняття норми як процесу й методів її оцінювання та їхнє визначення становить основну складність вирішення поставленого завдання щодо вдосконалення системи ФВ студентів [3].

Т. Ю. Круцевич і О. І. Подлесний вказують на відсутність цільових моделей ФВ у галузі професійно-прикладної фізичної підготовки, консерватизм змісту програм занять із ФВ [10]. Оцінюючи стан вищівського ФВ, В. В. Приходько зауважує, що, незважаючи на те, що за двадцять років незалежності в публікаціях авторитетних учених і педагогів наводилося достатнє обґрунтування на користь назрілих тут трансформацій, і досі не здійснено відповідних заходів на законодавчому рівні [14].

Забезпечення повноцінного функціонування системи ФВ студентів, за переконанням Л.П. Пилипея, можливе за умови, якщо нормативна база інновацій відповідає синергетичному принципу передбачливості: бути адаптованою, рухомою системою, представленою не жорсткими правилами, а нормативними атракторними рекомендаціями, які ототожнюються з механізмом стійкості системи [12].

Збільшити рухову активність, підвищити працездатність, поліпшити функціональний стан організму студентів, на думку Л. Погребенник, допоможуть комплекси фізичних вправ, які мають розроблятися відповідно до індивідуальних можливостей студентів із урахуванням їхніх інтересів [13].

Водночас слід визнати, що система ФВ переважної більшості ВНЗ різних країн світу суттєво відрізняється від такої системи у вітчизняних закладах. Дисципліни, які пов'язані з фізичною підготовкою студентів, відсутні в навчальних планах провідних університетів світу [17]. Натомість у них створено широку мережу спортивних споруд у межах студентських містечок (кампусів), де студенти переважно безкоштовно або за незначну оплату можуть задовольняти свої фізкультурно-спортивні потреби, займаючись різними видами спорту.

Цілком зрозуміло, що стрижневим у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, які виникають на основі потреб, визначають спрямованість особи, стиму-

люють і мобілізують її до прояву активності. Тому, визнаючи ФВ у ВНЗ як один із небагатьох особистісно-орієнтованих предметів, фахівці дедалі більше схилиються на користь „спортизації” ФВ, яка полягає в заняттях фізичними вправами на основі різних видів спорту [1, 5, 8, 11]. Наприклад, Д. В. Бойко пропонує наявні проблеми ФВ студентської молоді подолати шляхом упродовження спортивно-орієнтованої форми організації занять за вільним вибором виду спорту [4]. Н. І. Турчина вказує на необхідність диференціації видів спорту та вправ на основі категорії „загальне”, „одиночне”, „особливе” для забезпечення інтересів як майбутньої професійної діяльності студентів, так і окремої особистості [18]. Експериментально обґрунтовуючи використання системи індивідуалізації у ФВ студентів, Ж. Л. Козина доводить, що значне поліпшення показників функціональної підготовленості й фізичних якостей студентів відбувається за умови індивідуального підходу при розподілі їх за спортивними спеціалізаціями [9].

Результати досліджень доводять, що пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою може й повинна стати відмова від уніфікації та стандартизації навчальних програм ВНЗ і створення якнайбільшої кількості альтернативних програм із кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічного оздоблення спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ [5]. Н. Фалькова доводить, що диференційований вибір навчальних завдань із урахуванням морфофункціональних відмінностей студентської молоді значно поліпшує їхній рівень фізичної підготовленості, працездатності та зміцнює здоров'я. Це, як наполягає автор, безумовно, сприяє вихованню інтересу юнаків і дівчат до фізичної культури та спорту й тим самим впливає на формування позитивних мотиваційних установок [19].

Відомими є спроби проведення аналізу закордонного досвіду вивчення проблем ФВ студентів. Наприклад, Д. М. Анікеев показав, що основні концепції ФВ, починаючи 1970-х років, у низці країн були перетворені в більш збалансовані, водночас як в інших країнах основні концепції „рухового виховання” і „валеологічної освіти” продовжили розвиток і набули ще більш цілеспрямованого характеру. Процес дифузії колишніх концепцій триває [2]. Приблизно однакові проблеми ФВ студентів існують у системах вищої освіти України і Китаю [11].

Мета дослідження – вивчити фізкультурно-спортивні вподобання юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах України.

Методи та організація дослідження. Під час виконання цієї дослідницької роботи було застосовано такі методи: аналіз та узагальнення даних, отриманих із вітчизняних і зарубіжних джерел наукової інформації; анкетування; педагогічне спостереження; статистична обробка отриманих даних. За допомогою методу анкетного опитування було охоплено 828 студентів першого курсу семи ВНЗ різних регіонів України. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання розробленої авторської анкети. До складу опитуваних увійшли 557 юнаків і 271 дівчина віком 17–18 років, яких за станом здоров'я зараховано до основної медичної групи.

Аналіз отриманих результатів. У результаті анкетного опитування ми встановили, що студенти проінформовані про 36 видів спорту й різновиди занять фізкультурно-спортивного спрямування, якими вони мають можливість займатися під час навчання у ВНЗ (рис. 1). Найпопулярнішим виявився футбол, про який вказали 676 респондентів, дещо менші показники зафіксовано стосовно баскетболу (654) і волейболу (654). Майже на третину менше студентів згадали про легку атлетику (445). Від 200 до 300 згадувань зафіксовано щодо ще 5 видів спорту (теніс великий, пауерліфтинг, важка атлетика, плавання, шахи). Від 100 до 150 студентів вказали ще на 5 видів (бокс, теніс настільний, аеробіка, боротьба).

Найменш популярними, на думку студентів, виявилися такі види спорту як гімнастика, гандбол, шашки, гирьовий спорт, армрестлінг, бадмінтон, карате, кікбоксинг, дзюдо, софтбол, спортивний туризм, лижний спорт, атлетизм, танці, стрільба з лука, регбі, фехтування, єдиноборства, бейсбол, шейпінг, мініфутбол, більярд, гірські лижі. Про такі види спорту згадали лише від 3 до 86 студентів.

Таким чином, можна вважати, що в різних ВНЗ існують відмінності щодо пропозицій для студентів у задоволенні їхніх фізкультурно-спортивних потреб. Це, на нашу думку, імовірно, пов'язано з різними вихідними можливостями, що насамперед, залежить від наявної матеріально-технічної бази, традицій, що склалися, наявністю викладачів відповідної спеціалізації тощо.

Для уточнення значущості різних 20 показників фізкультурно-спортивної підготовленості для студентів було запропоновано їх проранжувати. Дані опитування наведено на рис. 2 та рис. 3.

На думку студентів-юнаків, найважливішими (1–3-й ранги) для них є показники із силової підготовленості (підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи і жим штанги лежачи), рангова оцінка яких становила відповідно $5,38 \pm 0,20$, $6,02 \pm 0,20$ і $6,45 \pm 0,22$ у.о. Найменш престижним для хлопців виявився показник „Час пробігання на лижах 3000 м” (20-й ранг, $12,26 \pm 0,29$ у.о.). Дещо неочікувано низьким за значущістю виявився рівень техніко-функціональних показників у спортивних іграх. Так, наприклад, футбол, на думку респондентів, отримав лише 13-й ранг ($9,22 \pm 0,27$ у.о.), баскетбол і волейбол – 17-й і 18-й відповідно ($10,18 \pm 0,25$; $10,36 \pm 0,26$ у.о.).

Для дівчат найбільш важливим показником виявився „Рівень гнучкості” (1-й ранг, $3,95 \pm 0,21$ у.о.). Найнижчу рангову оцінку, як і у хлопців, отримав показник „Час пробігання на лижах 3000 м” (20-й ранг, $14,93 \pm 3,73$ у.о.).

Незважаючи на те, що студентки досить скептично ставляться до тестів з обтяженнями „Максимальна кількість піднімань гирі” і „Максимальна вага штанги в жимі лежачи” (18-й і 19-й ранг; $11,66 \pm 0,32$ і $11,66 \pm 0,35$ у.о.), проте тести „Максимальна кількість присідань на двох ногах” і „Максимальна кількість піднімань тулуба з положення сидячи”, які також характеризують силові якості, отримали досить високі рангові оцінки (3-й і 4-й ранг; $6,49 \pm 0,23$ і $6,75 \pm 0,25$ у.о.).

Цікавим є той факт, що і для дівчат і для хлопців досить значущим є показник „Максимальна відстань пропливання” (7-й і 6-й ранг; $7,87 \pm 0,26$ і $7,63 \pm 0,22$ у.о.), проте плавання на швидкість, яке характеризується показником „Час пропливання вільним стилем 25 м”, не є таким важливим на думку студентів (13-й і 19-й ранг; $9,57 \pm 0,31$ і $11,48 \pm 0,33$ у.о.)

Спортивні ігри в опитаних дівчат, так само як і у хлопців, не викликають великого захоплення, що підтвердилося відповідними рангами й оцінками: волейбол – 9-й ранг; $8,22 \pm 0,26$ у.о., баскетбол – 15-й ранг, $10,27 \pm 0,29$ у.о., футбол – 17-й ранг, $11,07 \pm 0,30$ у.о.

Дискусія. Як засвідчують результати наших досліджень, студенти досить високо оцінюють свої фізичні можливості (юнаки – 65%, дівчата – 56%). Проте, беручи до уваги дані багатьох досліджень, в яких зазначається незадовільний рівень фізичної підготовленості і здоров'я молоді, це не відповідає дійсності, [4, 5 тощо]. Така невідповідність може бути пов'язана як із неповною освіченістю щодо питань власного здоров'я, так із проявом синдрому „юнацького максималізму”, який притаманний молодим особам – визнавати себе неповноцінним не бажає ніхто.

Означені вище показники функціональної та технічної підготовленості вказують на те, що, на думку студентів-юнаків, сучасна молода людина повинна насамперед мати високі показники вияву силових здібностей. Водночас вона повинна вміти добре плавати та володіти прийомами самозахисту.

Сучасні дівчата студентського віку вважають, що в них повинен бути високий рівень гнучкості й силової витривалості м'язів живота та нижніх кінцівок, а також вони мають вміти виконувати складно-координаційні вправи.

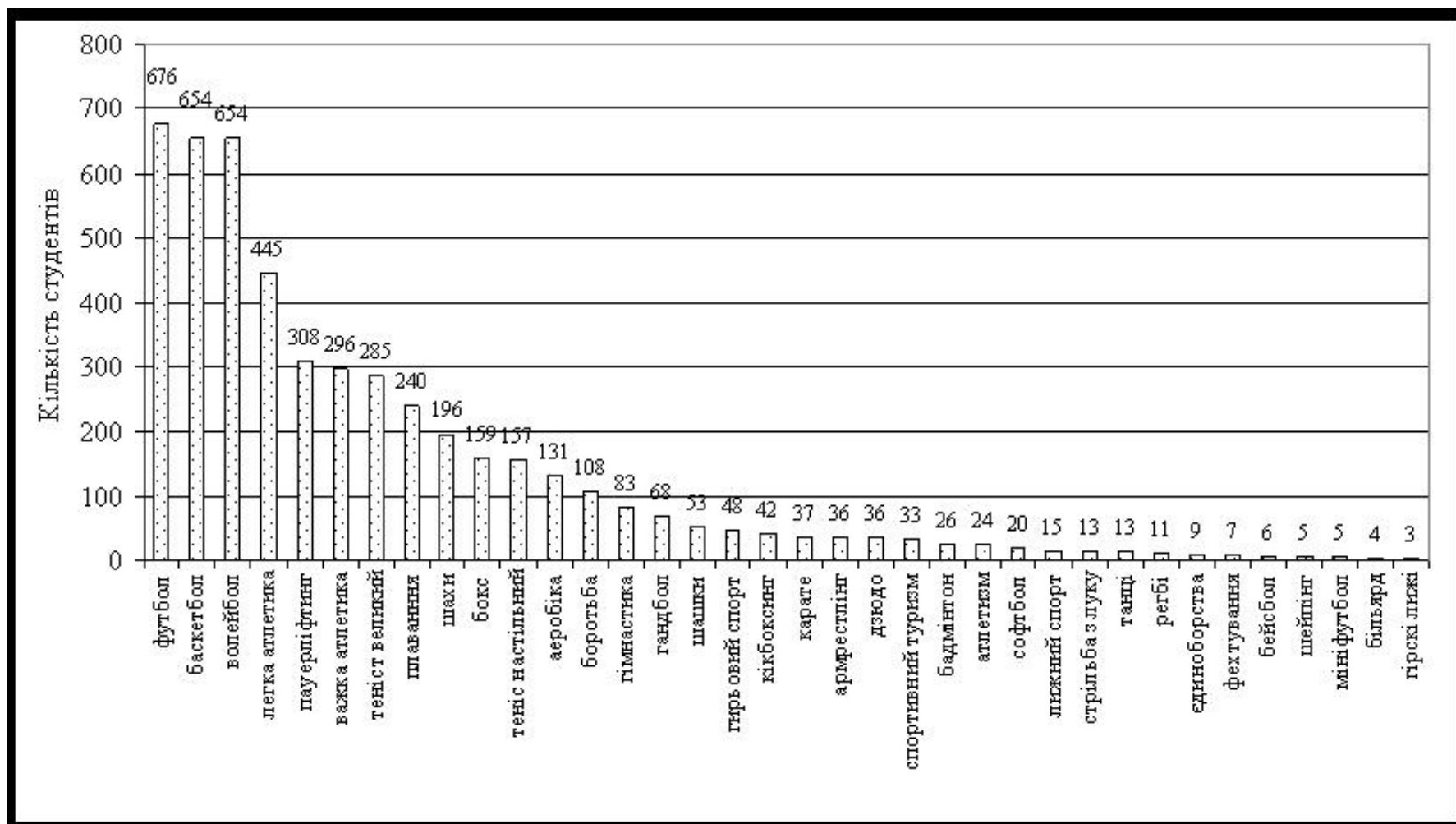


Рис. 1. Поінформованість студентів про види спорту, якими можна займатися під час навчання у ВНЗ

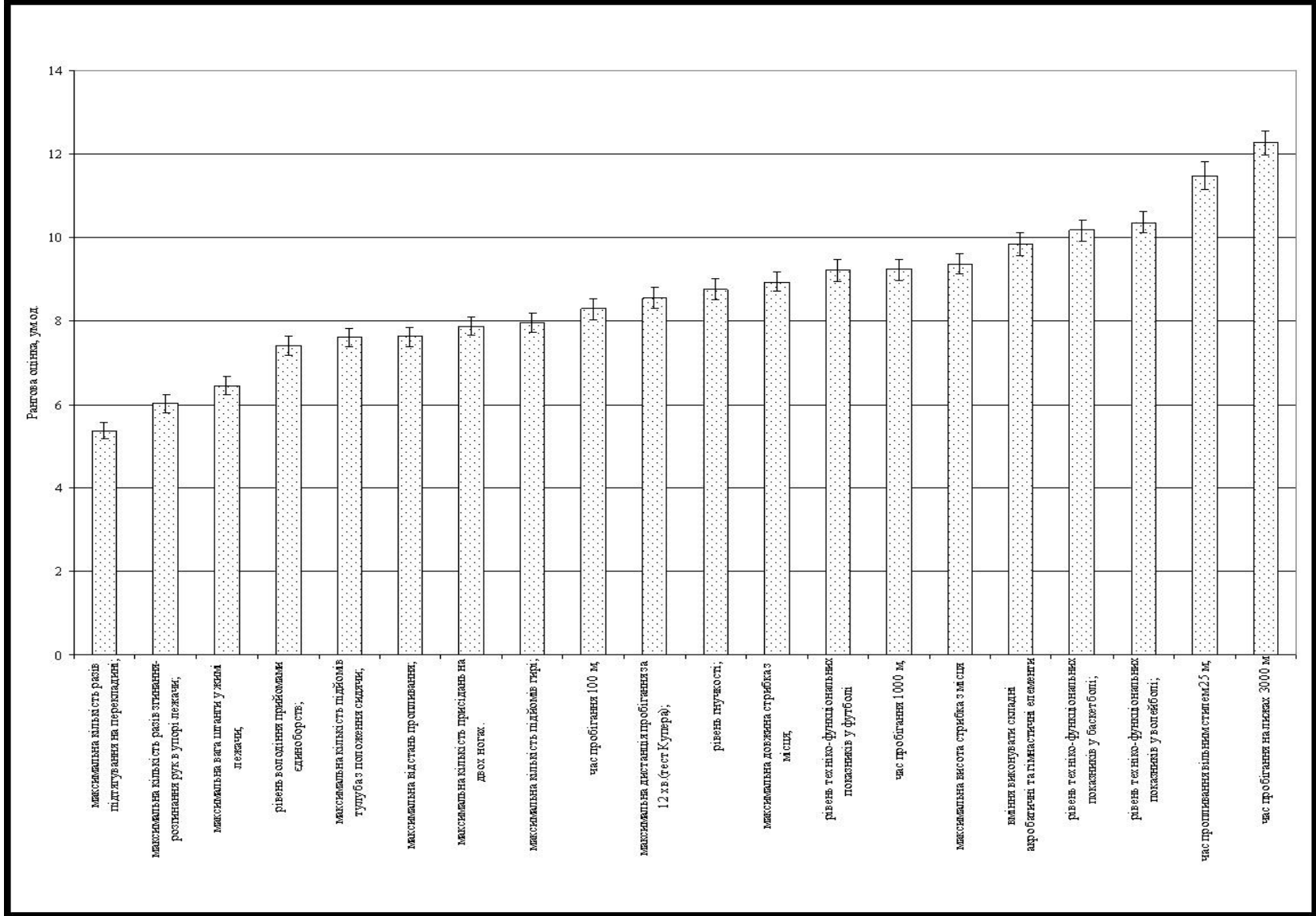


Рис. 2. Рангова оцінка значущості для студентів-юнаків показників з фізкультурно-спортивної підготовки

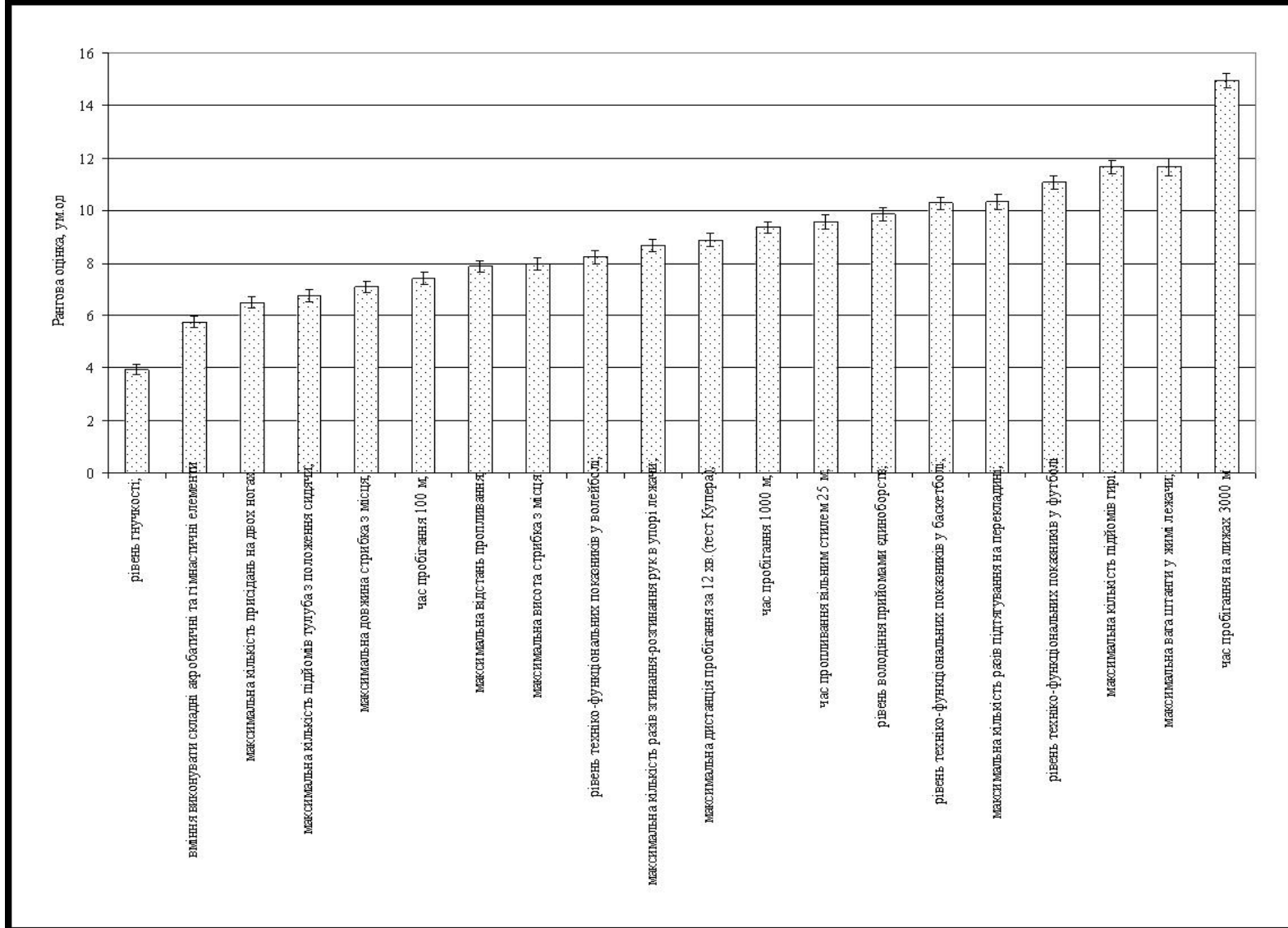


Рис. 3. Рангова оцінка значущості для студентів-дівчат показників з фізкультурно-спортивної підготовки

Висновки:

1. Результати анкетного опитування студентів дають можливість корегувати навчальний процес ФВ з урахуванням інтересів, потреб, прагнень, життєвих планів і психофізіологічних можливостей організму студентської молоді та стану матеріально-технічного забезпечення спортивно-оздоровчої роботи у ВНЗ.

2. Щоб вирішити проблеми формування позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами для фізичного самовдосконалення, необхідно вишукувати нові дійові підходи щодо організації фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ. Для цього, на нашу думку, необхідно час від часу проводити моніторинг ступеня важливості для сучасної молоді людини різних показників функціональної та технічної підготовленості. Це дасть можливість корегувати навчальний процес із ФВ, вибірково застосовуючи засоби фізичної підготовки.

Напрями подальших досліджень. Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку передбачають вивчення різних аспектів фізкультурно-спортивного вдосконалення молоді, у тому числі й з урахуванням точки зору щодо процесу ФВ тих осіб, які нещодавно закінчили ВНЗ.

Список літератури

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно орієнтована технологія обучения студентів по предмету „Физическая культура” / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47 – 54.
2. Аникеев Д. М. Формирование современных концепций физического воспитания в странах Западной Европы во II половине XX – начале XXI века / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 9 – 12.
3. Баканова А. Ф. К вопросу обоснования построения системы государственных стандартов в оценке физической подготовленности студентов высших учебных заведений Украины / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 3 – 7.
4. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 22 – 25.
5. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : дис. ... канд пед. наук : [спец.] 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Гунько Петро Миколайович. – Черкаси, 2008. – 188 с.
6. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов вузов в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / А. Л. Димова. – М., 2012. – 48 с.
7. Ермаков С. С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 59 – 61.
8. Ківернік О. В. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Ківернік, І. Х. Турчик, М. П. Пітин // Спортивна наука України. – 2008. – № 1. – С. 17 – 23.
9. Экспериментальное обоснование системы индивидуализации в физическом воспитании студентов / Ж. Л. Козина, Л. М. Барибина, И. В. Лугина, А. В. Козин // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 77 – 85.
10. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. І. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 69 – 74.
11. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины / Цзин Ли // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 9. – С. 167 – 169.

12. *Пилипей Л. П.* Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 2. – С. 56 – 60.
13. *Погребенник Л.* Пошук шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. Погребенник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2006. – № 1. – С. 149 – 151.
14. *Приходько В. В.* О вузовской дисциплине “Физическое воспитание“, которой все еще нет / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 370 – 374.
15. Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Рішення Колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. – К., 2008.
16. *Синенко Г. С.* Экстремальный досуг как форма рекреативно-оздоровительной деятельности студентов / Г. С. Синенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – № 1. – С. 55 – 58.
17. *Томенко А. А.* Особенности развития физкультурного образования студенческой молодежи за рубежом / А. А. Томенко // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов. – Минск : Издательский центр Белорусского государственного университета, 2009. – С. 238 – 243.
18. *Турчина Н. І.* Моделі організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентів I–IV курсів / Н. І. Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 90 – 93.
19. *Фалькова Н. І.* Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. І. Фалькова. – Львів, 2002. – 18 с.

Стаття надійшла до редколегії 25.12.2012