

Індиченко Л.С.

викладач;

Бірюкова П.В.

студент,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УРАХУВАННЯМ ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання студентів – це один із складових елементів гуманітарної освіти молоді, що відіграє значну роль при укладанні початкового фундаменту кожного індивідуума для його професійної компетенції, який у майбутньому стане відмінним фахівцем в обраній галузі. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) заняття фізичною культурою, як однієї з великого переліку навчальних дисциплін є дуже нагальною для кожного студента з будь-якої спеціальності [1].

В наш час, коли все більша кількість молоді починає надавати перевагу заняттям спорту та здоровому образу життя, фізична культура почала набувати статусу субкультури, в основу якої залягає реалізація естетичної, біологічної, інформативної, гедоністичної, комунікативної та багато інших функцій, що є характерними лише фізичній культурі [1].

Взагалі-то, основною метою фізичної освіти у закладах вищої освіти (ЗВО) є у першу чергу втамувати реальну потребу студентів в опануванні системи спеціальних знань, здобути різні уміння та навички, які будуть важливі для його майбутньої професії, а також щоб запобігти негармонічному розвитку всіх інших фізичних якостей здобувача освіти [1].

У даній статті розглянуто результати опитування 82 студенток (18-19 років) першого та другого року навчання на базі Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара з метою удосконалення навчального процесу з фізичної культури з рахуванням їх інтересів. Для збору та аналізу даних було складено п'ять питань, на які дівчата надавали свої відповіді., а саме:

1. Чи займаєтесь ви фізичною культурою, спортом?
2. Як часто ви займаєтесь спортом?
3. Ви надаєте перевагу більш спокійним вправам чи навпаки – активним?
4. Які вправи вам найбільше подобаються на заняттях з фізичної культури?
5. Яких вправ, на вашу думку, не вистачає на заняттях з фізичної культури?

Всі результати дослідження наведені нижче у вигляді секторних діаграм з детальним описом.

Виходячи з даних на рис. 1 можна зробити висновки, що з 82 студенток тільки 66% (54 особи) займаються фізичною культурою та спортом, взагалі не займаються – 22% (18 осіб), а інколи проявлять свій інтерес до занять спортом 12% (10 осіб) дівчат.

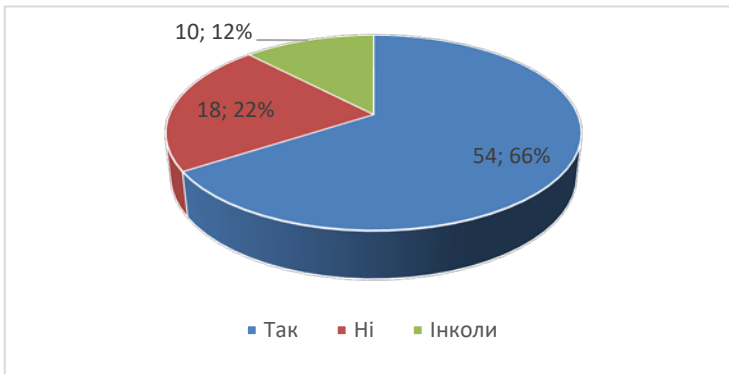


Рис. 1. Чи займаєтесь ви фізичною культурою, спортом? (осіб, %)

Розглядаючи відповіді на питання стосовно частоти зайнять спортом, ми спостерігали тенденцію надавати перевагу 2-3 разів на тиждень (41 особа, 50%). Таким чином, 18% (15 осіб) дівчат займаються спортом

1 раз на тиждень, 17% (14 осіб) – кожен день, і лише 15% (12 осіб) іноді можуть розім'яти свої м'язи (рис. 2).



Рис. 2. Як часто ви займаєтесь спортом? (осіб, %)

Аналізуючи третє питання анкети, ми зробили висновок, що переважна більшість студенток (74% – 61 особа) першого та другого року навчання на заняттях з фізичної культури надають перевагу більш спокійним вправам, активні вправи подобаються 15% (12 осіб) дівчат та 11% (9 осіб) – любляють поєднувати обидва види (рис. 3).

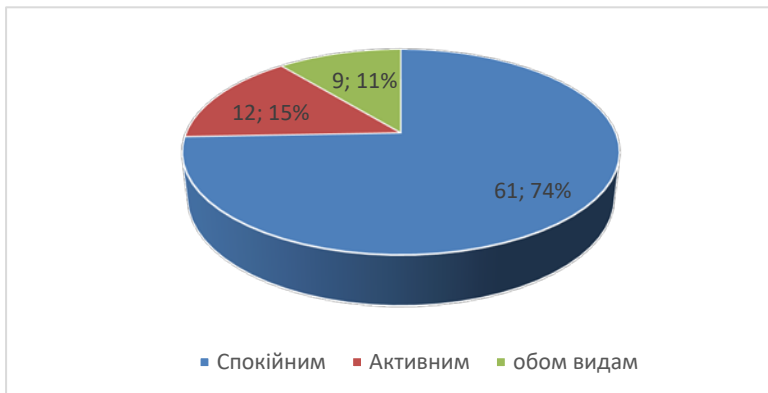


Рис. 3. Ви надаєте перевагу більш спокійним вправам чи навпаки – активним? (осіб, %)

На думку 37% (29 осіб) студенток, найкращими вправами на заняттях з фізичної культури є саме вправи на гнучкість, 25% (20 осіб) вважають, що розминка краще, вправам на всі групи м'язів надають перевагу 20% (16 осіб) анкетованих, а всі вправи подобаються тільки 18% (14 осіб) (рис. 4).



Рис. 4. Які вправи вам найбільше подобаються на заняттях з фізичної культури? (осіб, %)

Щодо останнього питання, то відповідь на нього найбільше всього нас і цікавила, адже це допоможе покращити процес проведення занять з фізичної культури в Університеті. На думку багатьох дівчат (63% – 52 особи), на заняттях з фізичної культури всіх вправ вистає, і тому ніяких змін проводити не потрібно. Але все ж таки 21% (17 осіб) вважають, що було б краще включити до програми більше вправ на гнучкість, деякі віддали перевагу різним видам фітнесу – 11% (9 осіб) та 5% (осіб) хотіли б проводити більше часу виконуючи вправи з м'ячем.

Результати проведеного анкетування свідчать про те, що існують деякі проблеми, які стосуються покращення системи фізичного виховання в нашому Університеті та наявна потреба у розробці та впровадженні у закладах вищої освіти різних інноваційних напрямів, щодо вдосконалення процесу фізичного виховання. Це допоможе модернізувати систему фізичного виховання, головною метою якої є збереження та покращення стану здоров'я ще молодого покоління. Також слід приділити увагу інтересам студенток, що стосуються проведення занять з фізичної культури.

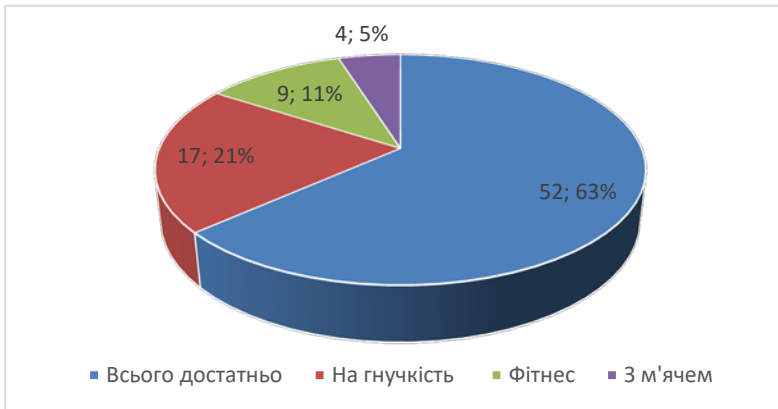


Рис. 5. Яких вправ, на вашу думку, не вистачає на заняттях з фізичної культури? (осіб, %)

Під час побудови навчального процесу та підбору вправ для занять, потрібно безумовно враховувати фізичні та психологічні можливості всіх дівчат, а також рівень розвитку цих якостей [2]. Це допоможе підвищити залучення ще більшої кількості студенток першого та другого року навчання до занять з фізичної культури, адже використання нових технологій у навчальному процесі буде зацікавлювати та спонукати дівчат робити фізичні вправи, що призведе до покращення їх фізичної активності та самопочуття, що є дуже важливим у сучасному світі.

Список використаних джерел:

1. Організація та методика фізичного виховання студентів : веб-сайт. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24477> (дата звернення: 28.03.2022).
2. Сопотова І. О., Півень О. Б. Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням інтересів студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. № 8(139). С. 90–93.