

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ

И.В. Григоревич, В.А. Тереня, Ю.А. Авхимович, В.Г. Желнерович

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Беларусь, kfv.bgpu@tut.by

Введение. Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями играют значительную роль [1,3,4,6]. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов [5,7]. В содержание самостоятельных занятий входит изучение отдельных вопросов по литературным источникам; выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии; воспитание определенных физических качеств; разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т.д. [2,8]. Самостоятельные занятия могут носить и тренировочный характер. В период экзаменационных сессий и каникул с их помощью обеспечивается непрерывность занятий физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, практической деятельности по предмету «Физическая культура» в вузе, педагогическое наблюдение, опрос студентов, статистическая обработка полученных данных при анкетировании.

Для выявления роли и значения физической культуры и спорта среди студентов факультета естественных наук была разработана анкета, которая состояла из 14 блоков и содержала 69 вопросов.

В опросе приняли участие студенты факультета естественных наук БГПУ имени Максима Танка (1 курс - 144 чел., 2 курс - 140 чел., 3 курс - 71 чел.).

Результаты исследования и их обсуждение. К физической культуре и спорту 86,7% опрошенных студентов относятся положительно, 3,5% - отрицательно и 11,8% - безразлично.

На основании результатов можно говорить о том, что у большинства студентов сформирована положительная установка на занятия физической культурой и спортом. Однако число студентов, которые относятся к физической культуре безразлично (15,3%) тоже значимо. Тревогу вызывает и тот факт, что процент студентов относящихся отрицательно и безразлично, возрастает с 1 к 3 курсу (1 курс - 11,9%, 2 курс - 16,2%, 3 курс - 17,8%). И это в период обучения, когда проводятся специально организованные занятия по физической культуре и оказывается наибольшее влияние преподавателями кафедры физического воспитания на студентов, формирование у них потребности в занятиях.

При выявлении причин отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями и отсутствием желания заниматься ими, выяснилось следующее. На первое место студенты ставят отсутствие свободного времени для занятий физической культурой и спортом. Причем дефицит времени возрастает от младших курсов к старшим (1 к. - 20,7%, 2 к. - 33,3%, 3 к. - 34,3%). Можно предположить, что у студентов третьего курса появились более привлекательные увлечения и занятия, которым отдается предпочтение в свободное время, а не физической культуре и спорту. Чтобы изменить это положение, необходимо знать эти занятия и увлечения студенческой молодежи. И предложить более современные формы организации занятий физическими упражнениями, которые заинтересовали бы студентов.

14,1% участников опроса не испытывают потребности в занятиях физической культурой. Такое же количество студентов (14,2%) раньше не занимались физическими упражнениями, и боятся начинать заниматься. Между этими двумя ответами существует связь, так как студенты, не испытывающие потребности в физических упражнениях, как правило, в школьные годы не занимались ими. Можно предположить, что для этой группы студенческой молодежи безразличны собственное физическое состояние и развитие. Родители дома и учителя в школе не привили интереса к физическим упражнениям, играм и «мышечной радости», которую дают эти занятия.

Неожиданными выглядят ответы 66,6% студенток на этот вопрос, которые не испытывают потребности в занятиях физической культурой. Хотя можно предположить, что девушкам свойственно заботиться о своем внешнем виде и фигуре, которую можно совершенствовать физическими занятиями. Однако этого не происходит и снова приходится констатировать, что не сформирована потребность в занятиях физическими упражнениями.

Анализ ответов на 3 и 4 вопрос анкеты, «Какими видами физической культуры и спорта вы занимаетесь?», «Какими видами физических упражнений вы занимаетесь самостоятельно?» показывают, что имеются значительные расхождения в количестве студентов, занимающихся физической культурой самостоятельно. На 3 вопрос утвердительно ответило 18,4%. При выяснении, какими видами

самостоятельных занятий занимаются студенты, оказалось, что у ответивших имеются один или несколько ответов по самостоятельным занятиям, т.е. фактически занимаются самостоятельно 40,4% студентов.

Можно предположить, что в первом случае занятия носят регулярный характер, а во втором - проходят эпизодически и не рассматриваются студентами серьезно.

В следующем блоке вопросов была поставлена задача, выявить виды спорта или упражнения, которые студенты наиболее охотно включают в самостоятельную тренировку. Оказалось, что наибольшей популярностью пользуются утренняя гигиеническая гимнастика (22,8%). Далее идут спортивные игры (21,6%), оздоровительный бег (18,9%), аэробика (10,2%), пешие и лыжные прогулки (7,2%). На последующих местах расположились атлетическая гимнастика (6,3%), фитнес (5,1%), шейпинг (3,9%), катание на коньках (2,9%), лыжный спорт (2,1%). Приблизительно одинаковое число студентов самостоятельно занимается футболом (8,7%) и волейболом (7,6%). Несколько меньше увлечена студенческая молодежь баскетболом (3,1%), бадминтоном и теннисом (по 2,2%).

Значение, придаваемое студентами утренней гимнастике, спортивным играм, оздоровительному бегу следует, очевидно, считать результатом популяризации этих средств физической культуры, проводимой на факультете.

На одном из последних мест оказались занятия лыжным спортом. Следует всячески способствовать созданию условий для занятий волейболом и бадминтоном, так как это позволит привлечь женский контингент студенток к самостоятельным занятиям.

На вопрос о цели самостоятельных занятий физическими упражнениями респонденты ответили следующим образом: 87% занимается для укрепления

здоровья, 13% - для повышения спортивного результата. Полученные данные конкретизируют ценность ориентации студентов по отношению к физической культуре и спорту.

Анализ ответов студентов факультета естествознания на вопрос: «Если вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно, то почему не участвуете в секционной работе?» показали, что в университете практически нет спортивных секций для начинающих или малоквалифицированных спортсменов (34,5% ответов). Основной причиной является то, что в БГПУ недостаточно спортивных сооружений, позволяющих круглый год заниматься и строить учебный процесс по интересам студенческой молодежи. Это подтверждают полученные данные на вопрос: «Какую форму занятий физическими упражнениями вы бы избрали?», - на первом месте у студентов стоит секционная (т.е. по спортивным интересам - 43% опрошенных).

В ходе анкетирования были получены положительные ответы об улучшении умственной работоспособности после физических упражнений. 43% ответов утвердительных. Это один из главных мотивирующих факторов, позволяющих улучшить качество всего учебного процесса в университете.

В условиях ВУЗа необходимо пропагандировать занятия физическими упражнениями и здоровый образ жизни, вносить эмоционально-красочный характер во все аспекты физического воспитания и спортивно-массовые мероприятия.

Ответ на вопрос анкеты: «Если вы не занимаетесь физической культурой и спортом, то хотели бы заниматься?» позволяет судить о положительном потенциале и возможностях молодежи (75,4%).

В ходе анкетирования выявлено, что самым приемлемым для молодежи являются 2-3 разовые самостоятельные занятия физической культурой - 53% ответов, одноразовые - 36,1%, четырехразовые - 6,4%, а ежедневные - всего лишь 4,3%. Эти данные еще раз подтверждают, что физическую культуру как предмет и самостоятельные занятия физическими упражнениями следует рассматривать как единый тренировочный процесс. Ученые давно уже обосновали, что тренировочный эффект проявляется после трехразовых занятий, так как при этом начинают улучшаться показатели физического развития и физической подготовленности.

Наиболее удобным временем для занятий студенты считают время с 10 до 12 (22,9%), затем 16-18 (20,6%) и 14-16 часов (17,3%).

Выводы. 1. Подавляющее большинство студенческой молодежи положительно относится к физической культуре и понимает ее значение. Однако занятия физическими упражнениями, к сожалению, еще не стали неотъемлемой частью их образа жизни. Одной из причин сложившейся ситуации является недостаточная образованность в сфере физической культуры существенно влияющей на формирование потребности в проведении самостоятельных занятий. Важно донести до студента, что здоровье есть основа жизни, залог успеха в любой деятельности, фундамент для надежных семейных отношений, источник успешного социального функционирования.

2. Занятия физическими упражнениями являются самыми доступными и эффективными средствами, направленными на укрепление здоровья. Никогда не поздно вести здоровый образ

жизни, закаляться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться подлинной гармонии здоровья.

3. Данные опроса свидетельствуют о том, что на факультете естествознания имеются резервы для привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Литература:

1. Веселов, В.И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / В.И. Веселов – Тула: ТИЭиИ, 2007. – 48 с.
2. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.- метод. пособие / Б.Н. Калюнов [и др.]; Минск: БГПУ им. М. Танка, 2005. – 46 с.
3. Зайцев, А.А. Организация самостоятельных занятий по общей физической подготовке студенток: метод. пособие для студентов всех специальностей высших учебных заведений / А.А. Зайцев, П.П. Литасов, Е.В. Уханева. Калининград: ФГОУ ВПО «КГТУ», 2006. – 42 с
4. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями /Л.Я. Иващенко, Н.Л. Страпко. Киев: Здоровье, 1998. – 156 с.
5. Лавриенко, Н.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса / Н.И. Лавриенко, Г.И. Самусенко. М.: Магистр, 1997. - 48 с.
6. Мамычкин, Ф.Б. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Ф.Б. Мамычкин, Е.А. Зайцев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 66 с.
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (организация и методика): учеб.-метод. пособие / Н.Г. Лутченко [и др.]; под общ. ред. Н.Г. Лутченко. СПб.: СПбГТУ, 1999. – 65 с.
8. Шидловская, Т.Н. Физическая культура: самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке: учеб.- метод. пособие / Т.Н. Шидловская. Южно-Сахалинск: Сах.ГУ, 2010. – 68 с.