

от своих коллег развитой способностью обеспечивать себе поддержку на каждом уровне общения, умением анализировать каждую точку зрения своих коллег, развитой способностью эффективно взаимодействовать с руководством, коллегами, родителями, учащимися; умением предотвращать конфликты и эффективно решать их, умением правильно и уверенно решать профессиональные задачи.

Результаты защиты квалификационных работ учителей на курсах повышения квалификации, наблюдений, бесед с участниками опытно-экспериментальной работы свидетельствуют об эффективности предложенной системы работы в ходе процесса профессиональной переподготовки учительских кадров.

Это подтвердило целесообразность внедрения в практику работы факультета повышения квалификации учительских кадров предложенной модели снятия педагогических ограничений для раскрытия внутренней парадигмы педагогов как менеджеров детского коллектива.

*А.А.Пермяков, А.В.Порохненко*

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*У статті аналізуються уміння студентської молоді планувати своє дозвілля, форми організації вільного часу, причини занять фізичною культурою і спортом, фактори, що впливають на заняття фізичними вправами.*

*The students youth skill for planning leisure, forms of their free organization, the cause of physical training culture, which influence on physical exercises has been analysed.*

Одна из проблем современной педагогики – повышение уровня здоровья студенческой молодежи, привития ей умений и навыков здорового образа жизни, привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Исследования В.К.Бальсевича, Э.Н.Гуанского, П.К.Дуркина, М.П.Лебедева, А.В.Лотоненко, А.А.Полозова [1,3,4,6,8] и других ученых говорят о необходимости увеличения доли занятий физическими

упражнениями в структуре свободного времени студентов; введения новых, нетрадиционных форм досуговой деятельности по физической культуре; формирования у юношей и девушек интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Время, отводимое на занятия физическим воспитанием в вузе, недостаточно для того, чтобы уровень двигательной активности студентов был на достаточно высоком уровне. Это приводит к тому, что у большинства юношей и девушек наблюдается гиподинамия, что негативно сказывается на состоянии их здоровья. В связи с этим значительно повышается роль занятий физической культурой и спортом после академических занятий, во внеучебное время. Это могут быть самостоятельные занятия (выполнение утренней гигиенической гимнастики, бег, занятия аэробикой, силовой гимнастикой, штангой, гиревым спортом и др.), а также занятия в различных спортивных кружках и секциях – волейбола, баскетбола, настольного тенниса, легкой атлетики и т.п. Все это способствует развитию физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, скорости. Одновременно улучшается работоспособность организма, сопротивляемость к различным заболеваниям, снижается утомляемость.

Однако отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом неоднозначно. Для выявления этого отношения нами было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов различных факультетов Криворожского педуниверситета; число опрошенных составило 358 человек. В анкету входили вопросы о влиянии занятий физической культурой и спортом на здоровье человека; регулярность занятий физической культурой и спортом, наличии режима дня, формах досуга и другие.

Для того, чтобы заниматься физической культурой и спортом, необходимо планировать время на эти занятия. Но, как показали результаты опроса, режим дня имеют и регулярно его выполняют лишь 16,4% студентов; 30,2% студентов режим дня имеют, но выполняют его лишь иногда, от случая к случаю; остальные 53,4% студентов ответили, что режима дня у них нет. Таким образом, более 80% если и планируют иногда занятия

физическими упражнениями, то делают это редко, а более половины – не делают этого никогда.

В то же время большинство студентов понимают важность и значимость регулярных занятий физической культурой и спортом, их влияние на организм человека. Так, 71,8% опрошенных отметили, что регулярные занятия физической культурой и спортом улучшают физическое состояние; 63,6% знают о повышении работоспособности организма; 44,8% - об уменьшении утомляемости; 42,1% - о снижении заболеваемости; 38,7% - об улучшении настроения и самочувствия. 60,0% считают, что физическая культура и спорт усиливают волевые качества; 69,2% - делают фигуру, тело более красивым; 55,6% указали на улучшение красоты и пластики движений; 35,2% - на всестороннее и гармоническое развитие личности.

27,6% опрошенных студентов указали, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают заметное влияние на уважение со стороны окружающих; 24,6% - на развитие общительности, коммуникабельности; 24,0% - на интеллект, умственное развитие; 28,4% - на успехи в учебе.

Ответы юношей и девушек несколько отличаются друг от друга, но в целом представленные цифры дают объективную картину. Как видим, мнения студентов сходятся на том, что занятия физической культурой бесспорно влияют на физическую сферу человека, красоту и пластику движений, его волевые качества и являются условием всестороннего развития. Меньшая степень влияния отмечена студентами на успехи в учебе, общительность, уважении со стороны окружающих.

Вместе с этим, из всех разнообразных форм досуга занятиям физической культурой и спортом отводится довольно скромное место: если просмотру телепередач, видеозаписей отдают предпочтение 90,3% ; прослушиванию аудиозаписей – 88,1%; чтению художественной литературы – 44,8%; посещению дискотек – 42,7%; то занятиям различными физическими упражнениями – 30,3% студентов. Сюда входят занятия в группах здоровья (шейпинг, аэробика), игры в волейбол, футбол, настольный теннис и др. Как правило, данными видами физических упражнений занимаются лишь те

студенты, которые хотят укрепить свое здоровье, поэтому число регулярно занимающихся составляет лишь 12,1%. Регулярные занятия спортом характерны только для 5,2% студентов.

Основными причинами такого отношения к занятиям физической культурой и спортом являются: первая – недостаток времени, на которую указали 18,5% опрошенных девушек и 41,6% юношей; вторая причина – отсутствие в достаточной мере личного упорства, воли, настойчивости – отметили 17,5% девушек и 20,8% юношей.

Указанные причины действительно присутствуют в достаточно напряженном режиме труда и учебы студентов. Но, как показывает практика, за счет рационализации, научной организации режима дня можно без видимого ущерба найти от 2% до 6% недельного бюджета времени. Об этом также косвенно свидетельствуют сами различия в числе ответов девушек и юношей, хотя условия учебы одинаковы для тех и для других. Можно считать, что вторая причина в какой-то мере является отражением молодежного инфантилизма – неготовности приложить личные волевые усилия или, наоборот, преодолеть собственную лень в случае добровольного выбора, хотя бы и даже касающегося самого студента.

В исследовании мы попытались выявить самооценку физического состояния студентов. Для этого им было предложено по пятибалльной шкале дать собственную оценку. В результате были получены следующие данные: абсолютное большинство опрошенных (70,3%) оценили свое состояние как отличное и хорошее, и только 5,8% – как удовлетворительное и неудовлетворительное. В то же время от 33% до 47% девушек отметили, что в конце учебной недели у них наблюдается раздражительность, плохое настроение, сонливое состояние; у юношей на данные признаки указали от 22% до 26%.

Причины занятий физической культурой и спортом у юношей и девушек различны. Если у девушек основными причинами являются поддержание внешних форм (характер телосложения, соотношение роста и веса, особенности фигуры), то у юношей – забота о развитии мускулатуры, пропорций телосложения, выносливости и других физических качеств. Так, 54,4% девушек основными причинами занятий физической

культурой и спортом назвали заботу о снижении веса тела; 27,3% - пропорции телосложения; 21,5% - показатели гибкости и 20,7% - показатели координации. У юношей причины следующие: забота о развитии мускулатуры – указали 61,2%; показателях выносливости – 47,6%; пропорциях телосложения - 50,0%; показателях координации – 33,6%; показателях быстроты, скорости – 32,4%.

Одним из факторов, влияющих на формирование интереса студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, является глубокое знание теоретического материала и умелое использование его на практике. Знание основ физического воспитания дают студенту представление о процессах, происходящих в организме; влияние физической нагрузки на организм человека; умение правильно подобрать комплексы упражнений для самостоятельных занятий; правильно распределить нагрузку во время этих занятий и многое другое. Результаты опроса показали, что уровень теоретических знаний студентов недостаточно высок – по оценке самих студентов он немного выше трех баллов по пятибалльной шкале. Если учесть, что самооценка бывает, как правило, завышенной, то уровень теоретических знаний студентов в области физического воспитания находится в области трех баллов и ниже.

Выше мы отмечали, что часть опрошенных студентов занимаются физическими упражнениями (занятия шейпингом, аэробикой, играми в волейбол, футбол и др.). Одним из простейших видов физических упражнений, не требующих значительных затрат времени, оборудования, специально подготовленного места, является утренняя зарядка. Но ее делают регулярно лишь 7,1% студентов. Основными причинами, не позволяющими регулярно заниматься утренней зарядкой, студенты назвали следующие: “утром нет времени” - 69,8% опрошенных; “нет потребности и желания” - 41,5%; “нет условий для занятий” - 22,7%; “не считаю необходимым” - 11,6%.

Учитывая, что многие студенты живут по индивидуальному графику, для них наиболее эффективными формами занятий физической культурой могут стать индивидуальные, к которым кроме утренней зарядки относят:

выполнение специально подобранных физических упражнений для устранения различных недостатков в физическом развитии или остаточных явлений после болезни; выполнение физкультурных мероприятий для повышения уровня физической подготовленности или отдельных физических качеств; продолжительные прогулки или походы выходного дня; занятия оздоровительными мероприятиями с целью закаливания, подготовка к сдаче учебных зачетных требований и другие.

Литературные источники говорят, что на отношение к занятиям физической культурой и спортом студентов оказывает социальное окружение. Наше исследование показало: на первое место здесь выходят близкие друзья (отметили 36,5% девушек и 41,6% юношей), далее следуют родители (отметили 30,0% девушек и 37,6% юношей), и на последнем месте находятся педагоги, преподаватели физического воспитания, медицинские работники, т.е. те специалисты, в обязанность которых входит агитация за здоровый образ жизни (отметили 8,4% девушек и 10,2% юношей).

Анализ результатов исследования показал: отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом еще нужно формировать. Это видно из того, что для значительной части студенчества (как девушек, так и юношей) регулярные занятия еще не стали жизненно важной потребностью. Основными факторами, влияющими на занятия физическими упражнениями, являются желание иметь красивую фигуру, улучшение уровня физического развития, развитие определенных физических качеств. Повышение уровня теоретической подготовки, привитие студентам навыков планирования различных занятий в режиме дня, улучшение работы специалистов по пропаганде ведения здорового образа жизни, привлечение юношей и девушек к нестандартным занятиям физическими упражнениями (бодибилдингом, шейпингом, армреслингом и др.) позволит повысить их интерес к занятиям физической культурой и спортом и изменить свое отношение к занятиям в положительную сторону.

## Литература

1. Бальсевич В.К., Лубишева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 4. - С.2-4.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. – К., 1993. – 152 с.
3. Дуркин П.К. Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2000. - №2. – С.50-53.
4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 11. – С.20-24.
5. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С.26.
6. Носкова С.А. Физическая культура – по преимуществу культура // Вестник высшей школы. – 2001. - № 11. – С.27-29.
7. Носкова С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 6. – С.50.
8. Полозов А.А. Сколько спорта нужно для здоровья? // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 6. – С. 55-57.

*І.І. Антоненко*

### **ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКЛАДАННЯ ЗАГАЛЬНОТЕХНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

*Приведены основные методические рекомендации по построению и проведению лекционного курса общетехнических дисциплин в высшей школе.*

*The article deals with the principal methodical recommendations on the construction and of delivering the course of lectures on general engineering science at the University.*