

**ОТНОШЕНИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК
К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

Татьяна Круцевич, Елена Биличенко

Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины, Кременчугский национальный
университет имени Михаила Остроградского



Аннотация

У статті досліджуються особливості ціннісного ставлення хлопців та дівчат, що навчаються у ВНЗах до предмету “Фізичне виховання”, теоретичних знань у цій області та вплив на їхнє формування систематичних занять спортом.

Annotation

The features of the valued relation of youths and girls, student in Institution of higher learning to the object “physical education”, are examined in the article, to theoretical knowledge in this area and influence on their forming of the systematic going in for sports.

Постановка проблемы. Студенческая молодежь представляет собой социальную группу, для которой характерен ряд специфических условий жизнедеятельности. Характерной особенностью их образа жизни является увеличение затрат времени на учебную деятельность, снижение двигательной активности, изменение системы питания, режима дня, что приводит к снижению уровня здоровья студентов [4]. Кроме этого, при поступлении в высшее учебное заведение, молодые люди сталкиваются с новыми, более сложными, по сравнению со школой, видами деятельности (учебной, производственной, общественной и т. д.), требующих от них более высокого уровня общей физической подготовленности. Это свидетельствует о возрастании значения физического совершенствования с профессиональной и социальной точки зрения в период студенчества [Балышева Н.В. и др., 2010].

Работа выполняется в рамках темы 3.1. «Усовершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях» № 0111U00117-33 УДК 796.077.5 Сводного плана НИР в сфере физического воспитания и спорта на 2011-2015 гг.

Анализ последних исследований и публикаций. Авторы осо-

бо подчеркивают значение физической культуры для повышения успешности образовательной деятельности. По словам Ананьева (1968), М.Я. Виленского (1982), обучение, сопровождающееся постоянной умственной работой, определяет высокий общий тонус интеллекта, поэтому физическая культура становится важнейшим средством закаливания организма и биологической основой для эффективного процесса познавательной деятельности, а тренированная мускулатура помогает нервной системе справиться с умственными нагрузками.

Практически все, как отечественные, так и зарубежные авторы, сходятся во мнении, что физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья студентов является важной составляющей высшего образования, так как в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов [1, 3].

Однако, к сожалению, несмотря на общее стремление и ученых, и практиков способствовать укреплению здоровья молодежи, констатируется ухудшение состояния здоровья студентов в последнее десятилетие. Так, только за последние 5-6 лет в Украине



увеличилось более, чем в три раза количество студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья [8]. Такая же тенденция отмечается в России. С 2004 г. по 2008 г. количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе в ВУЗах в среднем увеличилось с 10 до 32,4% [Копейкина Е.Н. и др., 2010].

Одной из основных причин катастрофического состояния со здоровьем молодежи авторы называют недостаток двигательной активности [7]. Исследователи многократно указывали, что недостаток двигательной активности молодежи составляет около 70%. Обязательные занятия физическим воспитанием 2-4 часа в неделю посещают систематически 60-70% студентов [Козуница Г.С., 1999; Марченко О.Ю., 2009], дополнительно занимаются в секциях 25-30% студентов, причем 19% девушек и 35% юношей. Сегодняшний объем двигательной активности студентов не соответствует биологической норме [Горелов А., Лях, Румба, 2010], необходимой для полноценного развития молодого организма. Авторы объясняют это увеличением затрат времени на учебную деятельность в период обучения в ВУЗе.

Отрицательные последствия дефицита двигательной активности усугубляются характерной для студенчества неупорядоченностью жизнедеятельности [Дубровский В.И., 2004]. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на открытом воздухе, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной работы во время, предназначенное для сна, наличие вредных привычек. По поводу последних, ряд отечественных и зарубежных специалистов выражают особенную озабоченность,

так как курение, употребление алкогольных и тонизирующих напитков на фоне гиподинамии, приводит к раннему износу молодого организма.

Авторы отмечают половые особенности проявления факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у девушек и юношей. У студенток основными факторами риска являются чрезмерное питание, курение и нервно-эмоциональная перегрузка. У юношей, наряду с нервно-эмоциональной нагрузкой и курением, значительное место занимают наследственные факторы и низкая двигательная активность.

Анализируя современные подходы к устранению недостатков в организации процесса физического воспитания, отмечаются приоритеты двигательной активности, здорового образа жизни фактически отдельно от личностных качеств человека, гендерных особенностей, не рассматриваются ценностные ориентиры личности, формирование духовной культуры, а не только духовного здоровья [7]. Такой разрыв в понятии физической культуры личности может снова привести к принуждению человека придерживаться нормативов, но теперь уже двигательной активности, без воспитания духовных ценностей физической культуры, самопознания психофизических возможностей и способности к саморефлексии [Ю. Николаев, 1998].

Организация и методика физического воспитания учитывает возрастные и половые особенности занимающихся. Под половыми различиями подразумевают либо биологически обусловленные различия между мужчинами и женщинами, либо социальные и психологические характеристики и поведение первых и вторых [2, 6]. Шон Берн указывает, что психологи предпочитают употреблять термин «гендер», подчеркивая

тем самым, что различия между мужчинами и женщинами создаются культурой, тогда как слово «пол» подразумевает, что все различия являются прямым следствием биологического «пола» [5]. Ученые Deaux (1993), Under (1988) отмечают, что определение пола обычно включает в себя черты, непосредственно обусловленные биологическим полом, тогда как гендер подразумевает те аспекты мужского и женского, причины которых еще не известны. Причинно-следственная связь не всегда очевидна и может быть вызвана как биологическими, так и социальными факторами. Однако, в процессе физического воспитания, согласно всей имеющейся учебной литературе, учитываются только биологические факторы половых отличий, что является недостаточным для формирования духовной культуры как мужчин, так и женщин.

Цель исследования: изучить особенности ценностного отношения юношей и девушек к предмету «физическое воспитание» и влияние на это отношение длительных систематических занятий спортом.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты II курса (юноши и девушки по 50 человек), студенты IV курса (юноши и девушки по 30 человек), которые посещают занятия по физическому воспитанию, но не занимаются спортом, а также студенты (юноши и девушки по 25 человек), которые профессионально занимаются спортом. Все они обучаются в Кременчугском национальном университете имени Михаила Остроградского. Континент определялся методом случайной выборки.

Результаты исследования и их обсуждение. Формирование индивидуальной физической культуры студентов является пролонгированным процессом, берущим свое



начало с общеобразовательной школы. Именно в ней закладываются основы ценностных отношений к своему здоровью, здоровому образу жизни и двигательной активности как главному компоненту ЗОЖ. Физическое воспитание в ВУЗе может способствовать формированию ценностных категорий физической культуры студентов при условии систематических занятий физическими упражнениями в урочных и неурочных формах и положительного отношения к ним.

В свою очередь положительное отношение к занятиям по физическому воспитанию зависит от удовлетворенности студентов организацией и методикой их проведения, а также от личности самого преподавателя. На практике дифференцированный подход в процессе физического воспитания ограничивается учетом биологического пола, что обуславливает раздельное проведение занятий с юношами и девушками. Насколько адекватен подход преподавателей к студентам во время занятий можно определить по опросу юношей и девушек. Говоря о систематичности посещения занятий физическими упражнениями необходимо учитывать как урочные так и неурочные формы. Здесь необходимо выделить группу лиц, систематически занимающихся спортом во вне учебное время и имеющих спортивные разряды. Учитывая два фактора: биологический пол и занятия спором, можно проанализировать особенности сформированного отношения к занятиям по физическому воспитанию и степень удовлетворенности созданными организационно-методическими условиями занятий. Такая стратификация факторов поможет определить гендерные различия в востребованности определенных дифференцированных подходов в процессе физического воспита-

ния юношей и девушек, что будет способствовать формированию у них ценностного отношения к занятию физическими упражнениями.

Для выяснения как относятся студенты к занятиям по физическому воспитанию, какие факторы являются помехой к посещению занятий, мы провели опрос по 23 утверждениям от их положительной до отрицательной оценки. Начинаются утверждения с того, почему студент любит предмет физическое воспитание (1 рейтинг), и противоположное мнение, почему он не любит предмет (5 рейтинг). Существует шкала промежуточных мнений от 1 до 5, что выражает интенсивность мнения при не столь категоричных ответах «да» и «нет».

Результаты тестирования представлены в таблице 1. Отношение к предмету «физическое воспитание» у юношей занимающихся и не занимающихся спортом несколько отличаются, то же самое касается и девушек.

Юноши-спортсмены больше склонны считать, что занятия по физическому воспитанию способствуют улучшению здоровья (рейтинг 1,44), им нравятся хорошие отношения с преподавателем (рейтинг 1,52), они получают удовольствие на занятиях и предмет их нравится (рейтинг 1,8). Юноши, не занимающиеся спортом также ценят предмет за то, что он интересен и приносит пользу здоровью (рейтинг 1,56) и также отмечают хорошие отношения с преподавателем (рейтинг 1,58). Однако методика проведения занятий спортсменами и не спортсменами оценивается по-разному. Спортсменам в меньшей степени нравится как проводятся занятия (рейтинг 2,24), чем не спортсменам (рейтинг 1,8), спортсменам менее интересны те упражнения, которые предлагает преподаватель (2,56 против 2,48 соответ-

ственно); по их мнению преподаватель не столь интересно объясняет и показывает упражнения на занятиях (2,16 против 1,84 соответственно); они в меньшей степени считают, что физические нагрузки на занятиях завышены (3,88 против 3,7 соответственно).

Это вполне объяснимо, т.к. юноши, занимающиеся систематически спортом, привыкли к своему тренеру и его методике проведения занятий, поэтому в большей степени критично относятся к методике проведения занятий по физическому воспитанию преподавателей ВУЗа.

Девушкам-спортсменкам предмет «физическое воспитание» в целом более интересен, чем девушкам, не занимающимся спортом (1,6 против 2,04 соответственно), они также считают, что он способствует улучшению здоровья (1,56 и 1,34 соответственно). Однако девушки-спортсменки не так критичны к проведению занятий, как юноши, им в большей степени нравится организация и методика, осуществляемая преподавателем (1,88 против 2,24 соответственно). Девушки-спортсменки более глубоко оценивают значимость занятий по физическому воспитанию, чем не занимающиеся спортом. Так, они в большей степени уверены, что теоретические знания нужны всем (2,28 против 2,46 соответственно) и полезны для будущей работы (2,56 против 3,16 соответственно); на занятиях необходимо думать (2,0 против 2,82 соответственно); занятия физическими упражнениями требуют наблюдательности и сообразительности (1,88 против 2,4); им интересны все упражнения (2,04 против 2,46). Однако при том, что преподаватель спортсменок хвалит чаще (2,36 против 2,5), отношения с преподавателем лучше у тех, кто не занимается спортом, как у юношей, так и у девушек.



Результаты теста «Отношение к предмету «Физическое воспитание»

№ п/п	Люблю предмет потому, что...	Спортсмены		Студенты II курса	
		юноши	девушки	юноши	девушки
		рейтинг	рейтинг	рейтинг	рейтинг
1.	Данный предмет интересен.	1,8	1,6	1,56	2,04
2.	Нравится, как проводят занятия.	2,24	1,88	1,80	1,84
3.	Теоретические знания нужно знать всем.	2,56	2,28	2,28	2,46
4.	Они нужны для будущей работы.	2,8	2,56	2,76	3,16
5.	На занятиях необходимо думать.	2,16	2,0	2,26	2,82
6.	Он требует наблюдательности, сообразительности.	1,92	1,88	1,90	2,4
7.	Он требует терпения.	1,8	2,4	2,14	2,18
8.	Товарищи интересуются им.	2,44	2,68	2,46	2,96
9.	Интересны все упражнения.	2,56	2,04	2,48	2,46
10.	У меня хорошие отношения с преподавателем.	1,52	1,76	1,58	1,34
11.	Преподаватель часто хвалит.	2,36	2,36	2,72	2,5
12.	Преподаватель интересно объясняет.	2,16	2,2	1,84	1,72
13.	Получаю удовольствие от занятий.	1,8	1,88	1,74	1,92
14.	Занятия по предмету необходимы для самостоятельных занятий.	2,12	2,32	2,40	2,44
15.	Он способствует развитию общей культуры.	1,76	2,04	1,98	2,14
16.	Он способствует улучшению здоровья.	1,44	1,56	1,56	1,34
17.	Просто интересно.	2,04	1,8	2,02	1,92
18.	Физические нагрузки на занятии завышены.	3,88	3,6	3,7	4,14
19.	Физические нагрузки на занятии занижены.	2,32	3,52	3,04	3,72
20.	Больше люблю самостоятельные занятия.	2,92	3,0	3,08	3,32
21.	Хотел(ла) бы заниматься упражнениями по выбору.	2,76	2,52	2,74	2,52
22.	Согласен выполнять упражнения, которые предлагает преподаватель.	2,12	1,84	1,98	1,7
23.	Хочу заниматься дополнительно в спортивной секции.	1,88	2,32	2,6	3,6

Также спортсмены в большей степени уверены, что учебные занятия по физическому воспитанию необходимы для самостоятельных занятий и предмет «физическое воспитание» способствует развитию общей культуры. Спортсмены несколько в меньшей степени согласны выполнять упражнения, которые предлагает преподаватель, однако это мнение не на столь категорично (2,12-1,84 против 1,98-1,7).

Таким образом, можно сделать заключение, что систематические занятия спортом положительно влияют на отношение к учебному предмету «физическое воспита-

ние», средний рейтинг ответов у юношей-спортсменов равен 2,23, у девушек-спортсменок – 2,26, а у студентов, не занимающихся спортом – 2,29 (юноши) и 2,46 (девушки).

Значительные отличия у студентов, не занимающихся спортом прослеживаются между юношами и девушками. Девушкам в меньшей степени чем юношам в целом нравится предмет «физическое воспитание» (2,04 против 1,56 соответственно) и то, как проводятся занятия. Они в меньшей степени уверены, что теоретические знания нужны всем и нужны для будущей работы. Де-

вушки в меньшей степени, чем юноши считают, что на занятиях по физическому воспитанию необходимо думать (2,82 против 2,26); что занятия физическими упражнениями требуют наблюдательности и сообразительности (2,4 против 1,9). Однако отношения с преподавателем у девушек даже лучше, чем у юношей (1,34 против 1,58), и преподаватель их хвалит чаще (2,5 против 2,72) и интересно показывает и объясняет упражнения (1,72 против 1,84). Т.е. сама личность преподавателя не вызывает у девушек негативного отношения, они согласны выполнять упражнения, которые



предлагает преподаватель (1,7 против 1,98 у юношей) и в то же время общий интерес к занятиям ниже, чем у юношей и они категорично не хотят заниматься дополнительно в спортивной секции.

Это свидетельствует о том, что при всей правильности методики проведения занятий по физическому воспитанию с юношами и девушками не учитываются скрытые психологические особенности, отличающие биологический пол.

Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию во многом зависят от теоретических знаний в этой образовательной сфере. Нами были разработаны теоретические тесты, включающие вопросы в области олимпийского образования, здорового образа жизни, теории и методики физического воспитания, которые входят в учебную программу по дисциплине «физическое воспитание». Общий наиболее высокий процент правильных ответов отмечается у девушек, занимающихся спортом – 63,6 %, а наименьший процент правильных ответов у юношей-спортсменов (58,4 %).

Общий уровень теоретических знаний несколько выше у студентов IV курса (61,5 %). Наибольшее количество правильных ответов и у занимающихся и не занимающихся спортом на вопросы. Касающиеся Олимпийских игр. Однако первый вопрос о том, где зажигают огонь от горящего факела во время открытия Олимпийских игр, вызвал наибольшее затруднение, хотя этот ритуал показывают всегда по телевидению.

Особые затруднения, а порой и полное отсутствие знаний, вызывают вопросы здорового образа жизни и методики физического воспитания. Обращает внимание незнание преимущественной массой студентов основного приема самоконтроля, которым является измерение ЧСС как в состоянии

покоя, так и после выполнения физической нагрузки. Правильно ответили только 52 % девушек-спортсменок, а остальные студенты давали до 80 % неправильных ответов.

Полностью отсутствует у студентов представление о правильной дыхании, когда выдох должен быть длиннее, чем вдох (100 % неправильных ответов).

При 100 % правильных ответов на вопрос как определить правильную осанку, от 60 до 70 % не смогли ответить какие мышцы при этом играют основную роль.

Плохо знают студенты что такое физические упражнения, характерные особенности спорта, не могут дать характеристику физическим качествам, двигательным навыкам.

Самая большая проблема в том, что они не имеют (60 – 70 %) представления о том, как нужно начинать закаливание водой и каков состав рационального питания.

Данные факты свидетельствуют о том, что занятия по физическому воспитанию, как и спортивной тренировки направлены только на физическую сферу студентов, отсутствует теоретическая подготовка, что не дает возможность студентам осознать роль и значимость двигательной активности и здорового образа жизни на духовное, социальное и физическое здоровье. Об этом свидетельствует анализ общекультурных интересов студентов и формирование у них понятия «физически культурного человека», хотя судя по ответам, они не в полной мере расценивают физическую культуру как часть общей культуры личности.

Выводы:

1. На занятиях по физическому воспитанию в целом учитываются особенности биологического пола, т.к. физические нагрузки соответствуют возможностям юношей и девушек.

2. Лимитирующими факторами, влияющими на отношение к предмету студентов-спортсменов являются:

- несформированность представления: о двигательной активности как основного фактора ЗОЖ и о важности физической подготовки для будущей профессиональной деятельности;

- в содержании занятий по физическому воспитанию слабо представлен теоретический раздел, т.к. студенты не осознают значимость знаний в области ФК для организации здорового образа жизни.

3. Девушки в меньшей степени чем юноши испытывают интерес к занятиям по физическому воспитанию:

- отмечается несформированность представления о важности профессионально-прикладной физической подготовки для освоения будущей профессии;

- занятия по физическому воспитанию с девушками должны носить смысловую направленность и соответствовать приоритетным мотивам занятий (формирование гармоничного телосложения, коррекция массы тела);

- девушки в большей степени склонны к выполнению упражнений по выбору.

4. В данных исследованиях систематические занятия избранным видом спорта в большей степени положительно влияют на ценностное отношение девушек к двигательной активности как фактору ЗОЖ, чем юношей, что требует своего дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – 5-е изд. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 365 с.
2. Берн Ш. Гендерная психоло-



- гия. Законы мужского и женского поведения / Шон Берн – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 318 с.
3. Зайцев В.П. Проблема гендерных взаимоотношений: изучение и взгляд ученых / В.П. Зайцев, Т.В. Бондаренко, С.И. Крамской / Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода / под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2009. – С. 6-16.
4. Зайцев В.П. Гендерный подход к образованию / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян. / Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода / под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2009. – С. 29-32.
5. Ильин Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
6. Козлов В.В. Гендерная психология. / В.В. Козлов, Н.А. Шухова. – СПб.: Речь, 2010. – 270 с.
7. Круцевич Т.Ю. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78-81.
8. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури студентів у системі вищої освіти / О.Ю. Марченко, автореферат дис. На здобуття наук. ступ. канд. наук фіз. вих. і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

