

ПРИЛУЦКИЙ Павел Михайлович, канд. пед. наук, доцент

НОЧЕВНАЯ Инга Сергеевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВУШЕК В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

На основании анализа проведенного анкетирования в статье рассматривается специфика физического воспитания девушек в учреждениях высшего образования. Рассмотрены интересы и потребности студенток для повышения качества проведения учебных занятий и приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеучебное время.

Ключевые слова: физическая культура; физическая подготовленность; цель; учебная дисциплина; двигательная активность; студентки.

PHYSICAL EDUCATION FOR FEMALE STUDENTS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Based on the analysis of the questionnaire, the specifics of the physical education for female students in institutions of higher education are considered in the article. The interests and needs of female students are reviewed to improve the quality of training sessions and initiation of independent physical activity during extracurricular time.

Keywords: physical culture; physical fitness; goal; academic discipline; physical activity; students.

Введение. Физическая культура в учреждениях высшего образования представлена как обязательная учебная дисциплина и важнейший компонент всестороннего развития личности. На сегодняшний день учебная программа не предусматривает дифференцированный подход при организации учебных занятий по физической культуре для девушек и юношей с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма, психологических отличий и методов воспитания, которые подходят юношам, ни в коей мере не переносятся на девушек [1].

Также система физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентками наиболее предпочтительного вида двигательной активности, что в свою очередь снижает интерес как к учебным, так и к самостоятельным занятиям физической культурой [3]. Снижается эффективность процесса физического воспитания. Очевидна необходимость использования тех видов двигательной активности, которые отвечают потреб-

ностям-мотивационным ориентациям студенток [2, 3].

Основная часть. Целью настоящего исследования было выявление специфики физического воспитания девушек в учреждениях высшего образования.

Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы, методы математической статистики.

Исследование проводилось в январе – феврале 2022 года. В нем приняли участие 585 студенток 1–4-го курсов основного (34,2 % или 200 человек) и подготовительного (65,8 % или 385 человек) учебных отделений: 404 студентки Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ), 74 студентки Белорусского национального технического университета (БНТУ), 107 студенток Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ). Численность анкетированных по курсам обучения

распределилась следующим образом: 42,4 % (248 человек) – студенты 1-го курса, 33,7 % (197 студентов) – 2-го курса, 18,3 % (107 человек) – 3-го курса, 5,6 % (33 респондента) студенты 4-го курса.

По результатам ответов модуля об отношении студенток к формированию здорового образа жизни состояние своего здоровья 55,9 % респонденток оценили как удовлетворительное, 27,5 % – как хорошее, 10,8 % – как неудовлетворительное, 1,5 % – плохое, 4,3 % – затруднились ответить. 64,8 % опрошенных отметили, что болеют респираторными заболеваниями 1–2 раза в год, но не более недели, 26,3 % болеют более 3 раз в год или более месяца, 8,9 % – не болеют. Хронические заболевания есть у 24,8 % респондентов, наиболее часто встречающиеся – это хронический тонзиллит и гастрит. На сон 60,0 % опрошенных отводят в среднем 6–7 часов, 28,8 % – 8–9 часов, 9,6 % – 4–5 часов, 1,5 % – 10–12 часов. Режим питания у 57,4 % респонденток хаотичный. Спиртное 1–2 раза в неделю употребляют 7,9 % респондентов, 36,1 % – не употребляют, 55,0 % – по праздникам, 0,3 % (2 человека) – чаще 2 раз в неделю. Подвержены курению 11,1 % опрошенных, наркотики пробовали 0,3 % (2 человека).

Для получения более полной картины об отношении девушек к физической культуре анкета включала в себя вопросы об уроках в школе. 67,1 % респонденток посещали уроки физической культуры в школе и занимались на них, 25,6 % – занимались от случая к случаю, 9,7 % – не посещали, 2,6 % респонденток дополнили вариант ответа «другое» следующим образом: не посещала; посещала, но занятия не проводились; в школе была специальная медицинская группа по физкультуре, занятия не проводились. Большая часть опрошенных (43,4 %) отметили отрицательное отношение к урокам физической культуры в школе, 22,1 % – затруднились ответить, 34,5 % – нравились уроки в школе.

Двигательный опыт 61,9 % респонденток составляли только уроки физической культуры в школе, 2,4 % – тренировки в избранном виде спорта, 35,7 % – посещали бассейн, тренажерный зал, занимались танцами, занимались самостоятельно.

72,1 % респонденток оценили свою физическую подготовленность как удовлетворительную, 19,0 % – как неудовлетворительную. Только 8,9 % респонденток считают свою физическую подготовленность отличной.

43,4 % обучающихся считают, что учебная дисциплина «Физическая культура» должна быть факультативной на всех курсах обучения, 26,7 % – что дисциплина нужна только на 1–2 курсе, и только 12,3 % – что дисциплина нужна на всех курсах, 10,6% – дисциплина не нужна, 7,0 % – затруднились ответить.

56,6 % обучающихся считают достаточным занятия 1 раз в неделю, 39,0 % – 2 раза в неделю, 4,4 % – 3 раза в неделю. У 40,9 % респонденток после поступления в университет отношение к учебной дисциплине «Физическая культура» изменилось в лучшую сторону, у 45,3 % не изменилось, у 13,8 % отношение ухудшилось.

На вопрос о необходимости занятий во время сессии/каникул только 3,8 % ответили, что нужны всем, 37,4 % – нет, не нужны, 55,5 % – нужны тем, кто сам хочет, 3,3 % – затруднились ответить.

45,8 % опрошенных девушек считают, что учебные группы нужно разделять по половому признаку, 41,0 % – группы разделять не нужно, 13,2 % – затруднились ответить.

Только 41,9 % респондентов занимаются физической культурой и спортом во вне учебного времени. Наиболее частые виды двигательной активности – это посещение тренажерного зала, бассейна, езда на велосипеде, занятия оздоровительной ходьбой, а также различные направления фитнеса.

Целью посещения учебных занятий для 83,8 % обучающихся является получение

ние зачета, в оставшиеся 16,2 % вошли такие ответы, как укрепить здоровье, иметь разностороннюю физическую подготовку, похудеть.

55,7 % респондентов указали, что пропускают занятия по «Физической культуре» только по уважительной причине, имея оправдательный документ, 16,1 % отметили неудобное расписание, 5,6 % пропускают из-за работы (в основном это студенты 3–4-х курсов), 4,3 % пропускают, так как не любят данную дисциплину, 15,2 % респондентов не пропускают занятия, 3,1 % дополнили варианты ответа следующими: поездка домой, плохое самочувствие.

В физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в университете, принимает участие лишь 1,2 % опрошенных, еще 4,8 % хотели бы принимать участие. 94,0 % не принимают участие в спортивных мероприятиях, проводимых в УВО, и не знают о них. Мы связываем это с отменой мероприятий во время пандемии Covid-19.

Только 17,3 % респондентов улучшают свои результаты контрольных нормативов из года в год, 11,1 % – не улучшают, 48,4 % – не знают свои результаты, 23,2 % – это не важно.

Большинство респонденток 47,2 % посещают учебные занятия по физической культуре в безразличном настроении, 43,4 % – испытывают позитивный настрой, 9,4 % респондентов идут на занятия в плохом настроении или стараются всячески их избегать. В целом 91,3 % опрошенных девушек удовлетворены качеством проведения занятий по физической культуре.

Респондентам было предложено оценить педагогическое мастерство и профессионализм своего преподавателя: 33,3 % отметили грамотность преподавателя и хорошее владение предметом, 62,9 % выбрали такие варианты ответа, как опытный, внимательный, тактичный, 1,0 % – невнимательный, 0,7 % – неграмотный, 2,1 % – нудный. Общекультурный

уровень преподавателя респонденты оценили следующим образом: 46,2 % – культурный, доброжелательный, 45,4 % – вежливый, коммуникабельный, 2,8 % – грубый, 1,5 % – безразличный, 2,1 % – посредственный, 2,0 % – неуравновешенный. Большая часть респондентов – 49,2 % отметили, что учебные занятия разнообразные, познавательные и развивающие, 18,3 % – однообразные, 12,4 % – неинтересные, 12,3 % – бесполезные, 7,8 % – скучные.

67,7 % респонденток получают теоретические знания на учебных занятиях по физической культуре, 32,3 % ответили отрицательно. 54,6 % опрошенных отметили, что хотели бы получать знания о влиянии физических упражнений на организм, 24,1 % – о средствах для формирования телосложения, 18,6 % – о средствах для развития двигательных способностей. 2,3 % респондентов не считают нужным получение теоретических знаний. 0,4 % (2 человека) дополнили варианты ответов о том, что хотели бы узнать: о технике выполнения упражнений, системах организма.

В следующем модуле вопросов респондентам было предложено оценить уровень практических навыков, сформированных на учебных занятиях по физической культуре. Большинство студентов оценили его как средний – 64,9 %, 26,0 % – высокий и 9,1 % – низкий уровень практических навыков.

40,7 % анкетированных с уверенностью ответили, что могут самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений, 47,5 % не пробовали это сделать, 11,8 % дали отрицательный ответ.

Большое значение в повышении заинтересованности студенток к занятиям играет материально-технический фактор (наличие современной спортивной базы, разнообразие спортивного инвентаря). 58,6 % респонденток оценило качество спортивной базы как отличное, 37,6 % – удовлетворительное, неудовлет-

ворительным место занятий считают 3,8 % респондентов. Также студентам было предложено оценить разнообразие и качество спортивного инвентаря, используемого на занятиях: 84,3 % опрошенных ответили, что есть в наличии и используется разнообразный инвентарь, 13,0 % – инвентарь есть в наличии, но не используется, 2,7 % респондентов – инвентарь находится в неудовлетворительном состоянии.

Наиболее часто используемые на занятиях виды двигательной активности: 40,9 % – гимнастика, 28,0 % – легкая атлетика (бег, ходьба), 8,9 % – атлетическая гимнастика, 5,3 % – настольный теннис, 7,4 % – баскетбол, 9,5 % – волейбол.

Ответы на вопрос «Какие современные оздоровительные системы используются на занятиях?» распределились следующим образом: 48,7 % – оздоровительная аэробика, йога – 9,6 %, пилатес – 14,7 %, ритмическая гимнастика 13,0 %, 6,7 % – шейпинг, 3,4 % – стретчинг, 3,9 % – ничего из перечисленного.

На вопрос «Чем бы Вы хотели заниматься на учебных занятиях на постоянной основе?» наибольшее предпочтение было отдано современным оздоровительным системам: 15,5 % хотели бы заниматься пилатесом, 13,4 % выбрали стретчинг, 6,5 % – хатха-йогу; плавание – 18,4 %, настольный теннис 7,8 %, гимнастика – 9,2 %, атлетическая гимнастика – 6,5 %, волейбол – 6,3 %, баскетбол 6,4 %.

Заключение. На основании результатов проведенного исследования можно заметить, что понятие ценности здоровья на практике ведения здорового образа жизни у девушек сформированы в недостаточной степени. Еще со школы у большинства студенток сформировано отрицательное отношение к урокам физической культуры. Большинство считают достаточным одно занятие физической культурой в неделю, во внеучебное время занимается меньше половины опрошенных. Все это свидетельствует о недостаточности имеющихся знаний в сфере физической культуры. Университетская среда должна быть мощным информационным пространством для студентов, использование информационно-коммуникативных технологий дает возможность расширить знания студенток в области физической культуры и спорта.

После поступления в университет отношение меняется в лучшую сторону, предположительно, это связано с применением на практике при работе с учебными группами различных фитнес-программ (пилатес, оздоровительная аэробика, йога). Использование предпочтительных видов двигательной активности при работе с девушками позволит повысить интерес как к учебным занятиям, так и сформировать потребность в самостоятельных занятиях во внеучебное время.

1. Журавлёва, И. А. Фитнес в системе физического воспитания студенток [Электронный ресурс] / И. А. Журавлёва, Н. Н. Сизова // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2017. – № 4 (58). – Режим доступа: <https://research-journal.org/pedagogy/fitnes-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentok/>. – Дата доступа: 01.05.2022.

2. Виленский, М. Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.*

3. Гаврилик, М. В. *Социально-педагогические условия удовлетворенности студентов физическим воспитанием / М. В. Гаврилик // Вестник Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова. – 2019. – № 1 (53). – С. 40–45.*

Статья поступила в редакцию 27.05.2022