

http://www.bip.nauka.gov.pl/szkolnictwie_wyzszym.pdf.

_gAllery/15/36/1536/20050727prawo_o_

РЕЗЮМЕ

Н. А. Долгова. Основные направления физического воспитания и сохранения здоровья студенческой молодежи в Польше.

В статье раскрываются особенности модернизации физического воспитания в университетах и академиях Польши; проводится сравнительный анализ современных подходов к формированию культуры здоровья студенческой молодежи в Украине и Польше.

Ключевые слова: физическое воспитание, сохранение здоровья, студенческая молодежь, Польша.

SUMMARY

N. Dolgova. Main directions of students' physical education and health care in Poland.

The article describes features of physical education modernization in universities and academies of Poland; it is made a comparative analysis of modern approaches to formation a culture of students' health in Poland and Ukraine.

Key words: physical education, health care, students, Poland.

УДК 37.02:378

О. А. Колос, Д. Л. Харіна

Вінницький національний
технічний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ І КУРСІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті подано результати анкетування студентів відносно дослідження мети занять фізичними вправами. Дані свідчать про недостатню зацікавленість студентів та низький рівень їх фізичної активності у позаурочний час.

Ключові слова: мотивація до занять фізичною культурою у студентів, фізичні вправи, фізична активність.

Постановка проблеми. Організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів. В основному процес побудований на широкому використанні новітніх технологій в галузі соціальних та педагогічних наук, проте останнім часом він дещо ускладнюється, оскільки обумовлений багатьма факторами, серед яких значущою є мотивація до занять фізичною культурою [3, 19–22; 5, 42; 10, 40].

Метою фізичного виховання сьогодні є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців, задоволення

об'єктивної потреби в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок [11, 156].

Відповідно до базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України виділено три основні форми фізкультурної роботи студентів:

- академічні заняття в навчальний час, де передбачається комплексне вирішення трьох основних завдань: освітнього, виховного й оздоровчого;
- заняття спортом у позаурочний час;
- самостійні заняття із пріоритетною оздоровчою спрямованістю.

Зниження мотивації студентів до занять фізичними вправами спричиняє не тільки регулярні пропуски занять, але й зниження рівня їх фізичного стану.

Специфіка фізичного виховання полягає у тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ, використання природних сил та формування такого способу життя, який би сприяв досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень їхньої фізичної працездатності і соціальної активності [7, 94].

Низька мотивація студентів до фізичної активності і водночас визнання того, що заняття з фізичного виховання сприяють вихованню загальної культури людини, є підставою для глибшого вивчення уявлення студентів про цінності в галузі фізичної культури людини [8, 103].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У процесі фізичного виховання студенти виділяють лише ті цінності фізичної культури, які дозволяють їм набути життєвий і професійно необхідний досвід [8, 103].

Як доводять наукові дослідження, на формування мотивів впливають різні чинники. На думку деяких авторів, мотивація студентів неоднорідна та залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей [3, 20; 6, 2].

Будь-яка діяльність людини, будь-які акти поведінки у процесі реалізації конкретизуються як результат відображення умов зовнішнього середовища, що постійно змінюється, і як результат змін психічних можливостей, внутрішніх потреб особистості як суб'єкта діяльності. Мотивація стає тим складним механізмом взаємовідносин особистості,

зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки, які зумовлюють появу, спрямування, а також способи втілення конкретних форм діяльності [1, 99].

Аналіз праць певних авторів свідчить про наявність комплексу умов, які впливають на формування ціннісних орієнтацій студентів. Такі умови можна поділити на зовнішні і внутрішні. Під зовнішньою умовою розуміють комплекс педагогічних дій, які враховують внутрішні умови, що визначає ефективну організацію процесу формування ціннісних орієнтацій студента. Деякі автори до таких зовнішніх чинників відносять комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні [4; 7, 94–95]. До внутрішньої умови належить наявність в особі певних характеристик (психологічних і соціально-психологічних) – бажань, прагнень, ідеалів, властивостей особи, від яких залежить процес формування ціннісних орієнтацій [2].

Фізичне виховання можна розглядати як вид діяльності, спрямованої на задоволення певних потреб людини й суспільства. Діяльність – це специфічно людська форма активного відношення до навколишнього світу, зміст якої становить доцільну зміну й перетворення. Фізична культура розглядається і як результат діяльності, і як сама діяльність, спрямована на формування людини як частини світу. Основами діяльності є свідомо сформована мета, що лежить поза діяльністю, у сфері людських мотивів, ідеалів, цінностей [7, 94].

Роль учителя фізичної культури у цьому складному процесі полягає у формуванні у студентів чіткої мети занять, а у цьому випадку – мети занять фізичними вправами, формуванні мотивів та інтересів, які спонукають до регулярних занять та усвідомлення їх необхідності.

Саме тому дослідження та вивчення мотивації студентів до занять фізичними вправами допоможе викладачам у подальшому справляти правильний зовнішній педагогічний вплив, а також допоможе у формуванні у студентів стійкого інтересу до занять й усвідомлення їх необхідності для здоров'я та підтримки гарного самопочуття.

Мета статті – дослідити мотиви до занять фізичною культурою у студентів та їх захоплення у вільний час.

Організація та методи досліджень. Для вирішення поставлених завдань застосовували аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; анкетування, методи математичної обробки даних.

У дослідженні взяли участь студенти I курсу Вінницького національного технічного університету, які навчаються в Інституті автоматизації комп'ютерних систем управління та в Інституті інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії.

Було залучено 150 студентів: 108 юнаків і 42 дівчини віком від 17 до 19 років, які належали до основного відділення.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження мотивації студентів до занять фізичною культурою було проведено анкетування, оскільки уявлення про особу людини дає аналіз її загальних інтересів, що характеризують світ її життєдіяльності [8, 103]. Так, було запропоновано 14 запитань, які дали змогу вивчити мету відвідування занять фізичною культурою студентами, їх «спортивні» інтереси та причини, через які студенти не бажають чи не можуть займатися фізичними вправами як в урочний, так і у вільний від навчання час.

На запитання «Чи займаєтесь ви яким-небудь видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями у вільний час?» більшість студентів (78%) відповіли, що не займаються.

З усіх опитаних студентів I курсів на запитання «Яким видом спорту ви займаєтесь?» 2,8% юнаків відповіли, що відвідують секцію легкої атлетики, 1,85% – настільним тенісом, 2,8% – спортивними іграми та 12% відвідують тренажерний зал. Серед дівчат 21,42% займаються різноманітними видами гімнастики та по одній особі такими видами, як волейбол, шахи та настільний теніс. На запитання «Чи хотіли б ви займатись яким-небудь видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями у вільний час?» лише 41,3% опитаних відповіли, що хотіли б. Решта студентів такого бажання не виявили.

Із запропонованого переліку видів фізкультурно-оздоровчих занять більшість дівчат (23,8%) у вільний час хотіли б займатися різними видами гімнастики (аеробіка, фітнес, шейпінг) і лише 19% – аквафітнесом. Чоловіча частина опитуваних студентів виявила бажання займатися плаванням, силовими видами спорту (відвідувати тренажерний зал) та спортивними іграми (особливо футболом та волейболом) – 11,1%, 15,7% і 13,9% відповідно.

На запитання «З якою метою ви б займались фізичними вправами?» більшість студентів відповіли, що хотіли б удосконалити форми тіла, – 24% (табл. 1).

Таблиця 1

Мета занять фізичною культурою у студентів I курсу технічного університету

Мета занять		I курс			
		Інститут автоматизації комп'ютерних систем управління		Інститут інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії	
		юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
		55	35	53	7
Спілкування з друзями	п	16	-	14	1
	%	29,1	-	26,4	14,29
Досягнення високого спортивного результату	п	7	-	3	-
	%	12,7	-	5,7	-
Удосконалення форм тіла	п	10	3	21	2
	%	18,2	8,6	39,6	28,58
Активний відпочинок, розвага	п	7	15	7	3
	%	12,7	42,9	13,2	42,87
Покращання стану здоров'я	п	13	5	7	-
	%	23,6	14,3	13,2	-
Зниження зайвої ваги	п	2	12	1	1
	%	3,6	34,3	1,9	14,29

Більшість студентів (72%) на запитання «Що спонукає вас займатись фізичними вправами» відповіли, що оцінка з предмета є стимулом до занять фізичними вправами; 10,7% – програми про спортивні змагання; 14% дають порада батьки і 8% – відвідування змагань з різних видів спорту (табл. 1).

З трьох форм організації занять фізичними вправами (самостійні, індивідуальні, групові) основна маса студентів обрала групові форми і лише 14% – самостійні. На прохання назвати причини, які заважають студентам займатися спортом або фізичною культурою, усі студенти (100%) відповіли, що не мають вільного часу. На запитання «Як зазвичай ви проводите свій вільний час?» 30% студентів відповіли, що грають у комп'ютерні ігри та спілкуються з друзями, а решта відповіла, що не є вільного часу. Наступне

запитання «Чи подобаються вам уроки фізичною культурою?» дозволило виявити, що більшості студентів (65,3%) подобаються заняття, а решта студентів байдуже ставиться до занять. Відповіді на запитання «Як часто ви пропускаєте уроки фізичною культурою» дозволили виявити, що 4,7% звільнені від занять за станом здоров'я, 35,3% регулярно пропускають заняття, 28% – іноді пропускають заняття, 18% – ніколи не пропускають заняття і 14% студентів намагаються не пропускати заняття фізичною культурою. На запитання «Що вас не влаштовує на уроках?» більшість відповіла, що їх не влаштовує спрямованість занять (65,4%), 21,3% студентам не цікаво на заняттях, а 13,33% студентів не влаштовує навантаження, яке вони вважають недостатнім.

Результати досліджень констатують, що специфіка занять фізичною культурою у ВНЗ не задовольняє інтереси всіх, хто займається, оскільки уроки мають здебільшого оздоровчу спрямованість, а рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів є неоднаковим.

Висновки.

1. Аналіз даних літератури та результати досліджень інших авторів дозволили дійти висновку про те, що низька мотивація студентів до фізичної активності є підставою для глибшого вивчення їх уявлень про цінність занять фізичними вправами.

2. Результати проведених досліджень засвідчують, що основною причиною чому студенти не займаються фізичною культурою та спортом, є брак часу, що цілком логічно, оскільки розумова та фізична перевантаженість на навчальних заняттях та великий обсяг самостійної роботи не дозволяє їм виділяти час для самостійних занять.

3. Незадоволеність студентів спрямованістю занять та недостатній обсяг фізичних навантажень вимагає від викладачів фізичної культури пошуку оптимальних за змістом та організацією форм проведення занять з метою задоволення всіх потреб студентів відповідно до їх можливостей.

4. Необхідно також наголосити на підвищенні мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять організованого характеру, особливо самостійних.

Зовнішні фактори, які впливають на студентів, можуть сприяти формуванню мотивації до рухової активності тільки за умов сприйняття мети діяльності. Для цього необхідно враховувати їх інтереси, бажання,

ціннісні пріоритети та ін. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви та мета занять фізичною культурою відповідають можливостям людини. Успішна реалізація мотивів та цілей можлива лише за умови гармонійного поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів. **Перспективою подальших досліджень** є детальне вивчення формування ціннісних орієнтацій у студентів у галузі фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Галина Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3 – 4. – С. 99 – 102.
2. Бугаев С. Г. Ценностные ориентации (на материале занятий по физической культуре). Дисс. канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Г. Бугаев. – Саратов, 2005. – 156 с.
3. Ефимова И. В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И. В. Ефимова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19 – 22.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 508 с.
5. Коджаспиров Ю. Г. Исследование мотивации студентов не физкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю. Г. Коджаспиров, В. И. Сытник, Е. Я. Крупник // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 41 – 44.
6. Конкина М. А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи / М. А. Конкина // Материалы III Всероссийского социологического конгресса – М. : Институт социологии РАН, Российское общество социологов. 2008. – С. 1 – 3.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
8. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3 – 4. – С. 103 – 106.
9. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пос. / Л. И. Лубышева. – М.: изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
10. Плотников В. П. Нервно-психическое состояние и мотивация спортивной деятельности студентов медицинского вуза / В. П. Плотников, Т. С. Миронова, М. М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 39 – 40.
11. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 155 – 158.

РЕЗЮМЕ

Е. А. Колос, Д. Л. Харина. Исследование мотивации к занятиям физической культурой у студентов I курсов технического университета.

В статье представлены результаты анкетирования студентов по исследованию цели занятий физическими упражнениями. Данные свидетельствуют о недостаточной заинтересованности студентов и низком уровне их физической активности во внеурочное время.

Ключевые слова: *мотивация к занятиям физической культурой у студентов, физические упражнения, физическая активность.*

SUMMARY

E. Kolos, D. Kharin. Motivation research to employment by physical training at students' I courses of technical university.

In article results of questioning of students on research of the purpose of employment by physical exercises are presented. The data testifies to insufficient interest of students and low level of physical activity during after-hour time.

Key words: *motivation research to employment by physical training at students, physical exercises, physical activity.*

УДК 376. 23.

Ю. О. Ляной, Ю. М. Корж
Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С. Макаренка,
Інститут фізичної культури

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

У статті розглядається методика фізичного виховання корекційної спрямованості дітей старшого дошкільного віку з різними формами порушення постави із застосуванням авторських гумово-поролонних тренажерів та еспандерів.

Ключові слова: *діти старшого дошкільного віку, сила, силова витривалість, м'язова система, порушення постави.*

Постановка проблеми. Останнім часом у нашій державі значно збільшилася кількість дітей, підлітків і молоді, які мають різні відхилення у стані здоров'я. За статистикою, в 4 рази збільшилася кількість дітей спеціальної медичної групи, близько 90% дошкільнят, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, у 56% дітей спостерігається незадовільний стан фізичної підготовленості, порушення постави виявлено у 40% дошкільнят, у 46% учнів початкових класів, майже у 100% випускників шкіл [2], деформацію нижніх кінцівок мають 17% дітей [3].

Одним із важливих завдань збереження і зміцнення здоров'я нації є профілактика і корекція порушень опорно-рухового апарату в дітей (Д. К. Рісер, 1970; Л. Н. Казьмін, І. І. Кон, В. Є. Беленький, 1981; Є. А. Абальмасова, Р. Н. Бунятов, 1982; О. Ф. Каптелін, 1982; І. С. Красікова, Л. І. Пензулаєва, 2003; Н. Т. Лебедева, Г. А. Халемський, 2004, І. В. Лущик, 2007 та ін.). Засоби фізичного виховання є одним із найбільш дієвих методів реабілітації хворих із порушеннями функцій опорно-рухового апарату, про що свідчить багаторічний досвід вітчизняних і закордонних