

опосередкованому впливі занять на професійне формування майбутнього фахівця радіотехнічної галузі; 4) оцінювання педагогічної ефективності процесу ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів із метою удосконалення її змісту та форм; 5) активізація самостійної тренувальної роботи в позаурочний час із метою професійного формування; 6) використання сучасної цифрової техніки в удосконаленні психічних та психомоторних властивостей учнів, що навчаються за профілем радіотехніка.

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования // Валеология. – 1997. – №4. – С.44–46.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Ткаченко П.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов в учебном процессе по физическому воспитанию // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: Тез. докл. междунар. науч.-метод. конф. – Минск, 1994. – С.8–10.
3. Деманов А.В. Разработка и применение учебных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке для учащихся СПТУ строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 22 с.
4. Демченко П.П. Особенности построения занятий в ПТУ с использованием многокомплексного оборудования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1989. – 22 с.
5. Ежков В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 23 с.
6. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1996. – 33 с.
7. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К., 1999. – 230 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Т. 2. – К.: Олимпийская литература. 2003. – 392 с.
10. Поздняков Ю.Н. Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс студентов сельскохозяйственных вузов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №8. – С.16–17.
11. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. – Минск, 1999. – Ч.II. – С.20–24.
12. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

УДК 796.012

ББК 75. 091

Роман Файчак

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ЛІЦЕЇСТІВ

Наше дослідження спрямоване на визначення рухової активності, стилю життя ліцеїстів і мотивації їх до занять фізичною культурою і спортом. Отримані результати допоможуть правильно збалансувати режими занять і відпочинку в ліцеях.

Ключові слова: рухова активність, ліцеїсти, режим дня.

The our experiment directat on determine motion activity, way of live and motivation to studies physical culture and om go in for sport. Thes result help, assist, aid correctly programme studies and recreation lizeum.

Key words: motive activity, students of lyceum, mode of day.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні функціонує кількості ліцеїв різного профілю. Особливість цих навчальних закладів полягає у тому, що до них вступають учні 12–14 років, які з цього віку вже обирають свій фізико-математичний, природничий, військовий чи гуманітарний напрямок у навчанні [4].

Вступивши в ліцей, підлітки змушені пристосовуватися до нових умов навчання, друзів, учителів. Спеціалізовані програми передбачають збільшення навчального матеріалу, який потрібно вивчити під час уроків та в години самопідготовки. Частина підлітків змушена залишити сім'ю та жити в гуртожитку.

Такі зміни в житті для ліцеїста часто супроводжуються стресом, що негативно відбивається на психічному та функціональному стані підлітка і призводить до погіршення його соматичного здоров'я [6], а часто й успішності.

Вважається, що одним із головних засобів профілактики стресових станів та оздоровлення організму є заняття фізичними вправами [1; 2; 3]. Від раціональної рухової активності у значній мірі залежить гармонійний розвиток організму, стан психіки особистості та рівень соматичного здоров'я [6].

Установлено, що ефективність реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання дітей і підлітків знаходиться у прямій залежності від ступеня мотивації до занять фізичними вправами. Аналіз наукової літератури [1; 2; 3] виявив, що мотиваційна сфера підлітків-ліцеїстів щодо задоволення потреб у спортивній діяльності є малодослідженою.

Метою нашого дослідження було виявити популярність різних видів оздоровчо-спортивної діяльності серед ліцеїстів і рівень їх мотивації до занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами була створена анкета, яка включала 36 питань. Анкетування проводилося серед ліцеїстів івано-франківських Фізико-технічного та Природничо-математичного ліцеїв (95 юнаків та 85 дівчат). Усього в опитуванні взяли участь 180 ліцеїстів.

У розробленій нами анкеті були подані питання щодо визначення видів рухової активності підлітків, способу їхнього життя та мотивів до занять фізичними вправами.

Результати досліджень та їх обговорення. У результаті аналізу даних анкетування встановлено, що 74% опитуваних, поряд із регламентованими заняттями, займаються додатково фізичними і спортивними вправами. Проте тільки 8% ліцеїстів використовують найбільш доступну форму рухової активності – ранкову гігієнічну гімнастику.

Цікавими є дані про ставлення ліцеїстів до уроку фізичної культури. Чотири відсотки вважають урок фізичної культури нудним, 33% – так собі, 54% – цікавим, 9% – дуже цікавим. Тут слід зазначити, що якість і ефективність уроку в багатьох випадках залежать від матеріально-технічної бази та рівня кваліфікації вчителя.

Оцінка свого суб'єктивного стану після уроку фізичної культури засвідчує, що 26% почувають себе бадьорими, 27% мають покращений настрій, 13% підвищують свою фізичну й розумову працездатність, 3% відчують надмірну втому, а 31% не відчують особливих змін. Виходячи з цих даних, можна стверджувати, що якість уроків фізичної культури в ліцеях не є високою.

Щодо власного рівня фізичної підготовленості, то 4% ліцеїстів оцінюють його як низький, 3% – нижчий за середній, 50% – середній, 33% – вищий від середнього і 10% указують на високі фізичні кондиції. Зіставляючи ці дані з нормативними показниками [4], стає очевидним, що підлітки під час опитування завищують свій рівень розвитку фізичних якостей.

Аналіз відповідей на питання, які характеризують стан мотивації до занять фізичними вправами, показав, що головними мотивами є: бути здоровим (65% дівчат і 78%

хлопців), мати гарну статуру (35% дівчат і 22% юнаків). Ці дані є дуже важливими для раціонального і якісного планування роботи з фізичного виховання ліцеїстів. Щодо популярності різних видів рухової активності серед підлітків-ліцеїстів, то ці дані подані на рисунку 1.

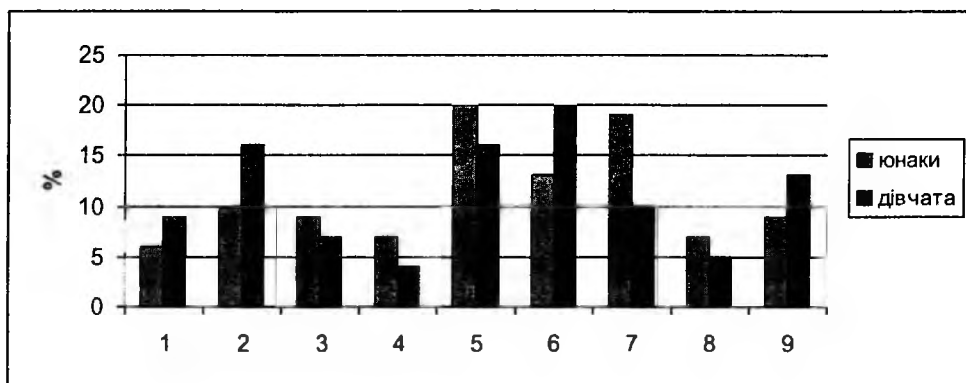


Рис. 1. Види фізичних вправ, яким надають перевагу ліцеїсти: 1 – ранкова гімнастика; 2 – спортивна ходьба; 3 – оздоровчий біг; 4 – атлетична гімнастика; 5 – спортивні ігри; 6 – туризм; 7 – плавання; 8 – зимові види спорту; 9 – інші види рухової діяльності.

Як видно з даного рисунка, найбільшу перевагу ліцеїсти віддають спортивним іграм і оздоровчо-спортивному туризму.

Важливим елементом для підвищення соматичного здоров'я, рівня фізичної працездатності й підготовленості, на думку багатьох авторів [1; 2; 3], повинні стати самостійні заняття фізичними вправами. У ході дослідження ми намагалися в'яснити, які причини стоять на заваді самостійним заняттям фізичними вправами. Установлено, що основною причиною є дефіцит вільного часу (43% юнаків і 44% дівчат). Серед інших причин учні ліцеїв назвали відсутність спортивного інвентаря й обладнання та умов для занять. Поряд із цим, у 7% юнаків і 15% дівчат відсутня будь-яка мотивація щодо занять спортом.

У ході дослідження ми також зробили спробу встановити значення фізичної культури і спорту в суспільному житті ліцеїстів (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика інтересів у ліцеїстів, %

№	Сьогодні серед однолітків існує мода на:	Дівчата	Юнаки
1	“Крутий” одяг	20	10
2	Відвідування дискотек	21	19
3	Роликові ковзани	2	1
4	Паління	10	14
5	Читання художньої літератури	1	1
6	Комп’ютерні ігри	18	13
7	Вживання алкоголю	9	13
8	Заняття фізичними та спортивними вправами	8	11
9	Вживання наркотиків	1	5
10	Татуювання	4	5
11	Секс	6	8

З даних таблиці 1 видно, що більшість підлітків найбільш доцільним вважає відвідування дискотек та комп'ютерні ігри. Заняття фізичними вправами і спортом за своєю значимістю займають 6 місце, поступаючись потребам щодо вживання алкоголю та паління. Такий стан, без сумніву, зумовлений тим, що в ліцеях не налагоджено ефективної пропаганди здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту.

Виходячи з цього, закономірним є те, що тільки 30% дівчат указують на тісну залежність стану соматичного здоров'я від занять фізичними вправами. Серед юнаків таких виявлено 73%.

Висновки

1. Шляхом анкетування встановлено, що найбільш популярними видами рухової діяльності серед учнів ліцеїв є спортивні ігри й оздоровчо-спортивний туризм.
2. Виявлено, що підлітки мають властивість до завищеної самооцінки рівня фізичної підготовленості.
3. Встановлено, що значна кількість учнів ліцеїв не усвідомлюють тісного взаємозв'язку між станом соматичного здоров'я і заняттями фізичними вправами.
4. Доведено, що серед основних причин, які стоять на заваді самостійних занять спортом, є дефіцит вільного часу та відсутність спортивного інвентаря й обладнання.

1. Апанасенко Г.Л., Пскова Л.Т. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
3. Любишева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: АКАДЕМА, 2001. – С.44–89.
4. Оцінка ефективності програми “Здоров'я” та розвиток молоді. – К., 2002. – С.69–94.
5. Про затвердження типових навчальних планів для організації профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – К.: Педагогічна преса, 2003. – №10. – С.18–29.
6. Файчак Р. Зміна стану соматичного здоров'я ліцеїстів 14–15 років протягом навчального року // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №17. – С.22–24.

УДК 796+372.8

ББК 75.8

Лідія Ковальчук, Сергій Попель

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У роботі розкрито вплив народних рухливих ігор різної спрямованості на фізичний стан 6-річних школярів.

Ключові слова: діти, фізичне виховання, народні рухливі ігри.

In the article, influencing of folk mobile games of a different orientation on the bodily condition is exposed 6 annual schoolboys.

Key words: children, physical education, folk mobile games.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей – це спеціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього і внутрішнього середовища підростаючого покоління [4].