

воспитанию в вузе.

Литература

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., 2000 – 512 с (Серия «Мастера психологии»).
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., Питер, 2002 – 508 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу – 3-е издание – СПб., Питер, 2006 – 352 с. – Серия «Мастера психологии».
4. Минков Е. Г. Мотивация: структура и функционирование. / Е. Г. Минков – Дубна «Феникс», 2007 – 416 с.

References

1. Davis K. (1973) "Human Behaviour at Work: Organizational Behaviour. 5th. Ed". – New York: Mc Graw – Hill, –p. 42.
2. Minkov E. G. (2007) "Motivaziya: struktura i funkcionirovanie" – Dubna "Feniks", – p. 416.
3. Zebrowski P. T. (1997) "Symbol of symmetrical development: the reception of the AMKA in Poland // The international journal of the history of sport". – Poland. Vol. 8 - #1 – pp. 96 – 110.

УДК 796.81-043.01

Билоконь В.П.
старший преподаватель

Национального технического университета Украины «КПИ» имени И.И. Сикорского

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрены подходы к проблеме организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи. Выявлена связь двигательной активности с состоянием здоровья. Показано наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе. Определен уровень двигательной активности студенческой молодежи и оценено его соответствие надлежащим нормам. Проведен экспертный опрос преподавателей физического воспитания. Отмечена необходимость изменения подходов к организации процесса физического воспитания и разработки рекомендаций и конкретных действий по повышению качества образования по физическому воспитанию. Доказано, что решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности.

За результатами исследований большинство показателей здоровья в Украине характеризуется проявлением негативных тенденций. В Национальной доктрине развития физической культуры и спорта отмечается, что в Украине сложилась неудовлетворительная ситуация с состоянием здоровья населения, а особенно у детей и подростков в том числе и студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты, эксперты.

Билоконь В.П. Проблема дефіциту рухової активності студентської молоді. Розглянуто підходи до проблеми організації раціональної рухової активності студентської молоді. З'ясовано зв'язок рухової активності зі станом здоров'я. Показано наявність протиріч між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у вузі. Визначено рівень рухової активності студентської молоді та оцінено його відповідність належним нормам. Проведене експертне опитування викладачів фізичного виховання. Наголошено на необхідності зміни підходів до організації процесу фізичного виховання і розробки рекомендацій і конкретних дій щодо підвищення якості освіти з фізичного виховання. Доведено, що вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентів доцільно здійснювати шляхом включення в освітню і повсякденну діяльність даної категорії студентів різноманітних форм фізкультурних занять різної спрямованості.

За результатами досліджень більшість показників здоров'я в Україні характеризується проявом негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту відзначається, що в Україні склалася незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо у дітей і підлітків в тому числі і студентів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, студенти, експерти.

Bilokon V.P. The problem of lack of motor activity of student youth. The approaches to the problem of organizing the rational motor activity of student youth are considered. The connection of motor activity with the state of health has been clarified. It is shown that there is a contradiction between the growing need for the intensification of the mental labor of students in the modern educational space and the lack of physical activity of young people in the process of learning at the university. The level of motor activity of students is determined and its compliance with the appropriate standards is assessed. An expert survey of teachers of physical education. The necessity of changing approaches to organizing the process of physical education and developing recommendations and concrete actions to improve the quality of education in physical education was noted. It has been proved that it is advisable to carry out the solution of the problem of the lack of physical activity of students by including in the educational and daily activities of this category of students various forms of physical education classes of various kinds.

According to the results of research, most indicators of health in Ukraine are characterized by the manifestation of negative trends. In the National Doctrine of the Development of Physical Culture and Sports, it is noted that in Ukraine there is an unsatisfactory situation with the health of the population, especially among children and adolescents, including students.

Analysis of the factors that cause students to experience various pathological conditions indicate deficiencies in physical

education in schools, universities, thereby affecting the physical development and preparedness of students, the low level of medical care, the general overload of training activities, poor nutrition, lack of physical activity of students.

Key words: health, healthy lifestyle, motor activity, students, experts.

Постановка проблемы. На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных во всем мире. Ее обострение обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ, поскольку они стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная потребность в двигательной активности, которая обеспечивает эффективное функционирование систем жизнедеятельности человека. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Как показывает анализ современных исследований, повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Тот факт, что двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов. Масштабность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым в высших учебных заведениях обучается более 50% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. По мнению исследователей, в первую очередь, такая ситуация связана с кризисным состоянием системы физического воспитания студенческой молодежи, которая не отвечает современным требованиям общества.

Анализ литературных источников. Научный опыт, накопленный за последние годы, свидетельствует о большом внимании исследователей к проблемам организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи, о важной роли регулярных физических упражнений для полноценной жизни, сохранения здоровья, профилактики и реабилитации различных заболеваний. Вопросу разработки и обоснования режимов двигательной активности посвящено немало научных работ. По мнению многих исследователей, связь двигательной активности с состоянием здоровья, функциональными резервами организма, физической работоспособностью, трудовой активностью, с одной стороны, и социальной целесообразностью ее объемов, с другой, должны определять ее рациональные величины. Однако следует отметить наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе как необходимым условием укрепления и поддержания здоровья. На фоне данных противоречий обозначилась проблема, которая заключается в поиске путей уменьшения дефицита двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе.

Цель исследования - определить уровень двигательной активности студенческой молодежи и оценить его соответствие надлежащим нормам.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов, изучение педагогического опыта вузов по организации физического воспитания студентов, педагогические наблюдения, социологические методы исследования, методы оценки двигательной активности (хронометраж, Фремингемская методика), методы статистической обработки данных.

Изложение основного материала. Процесс обучения в высшей школе реализуется в рамках многообразной целостной системы организационных форм и методов обучения. Обучение в вузе предусматривает посещение студентами занятий согласно утвержденному графику (учебных и факультативных), а также большой объем самостоятельной работы.

В результате проведенного социологического исследования установлены особенности студенческой труда. Студентами отмечается, что в большинстве учебную нагрузку, в основном, не превышает физические возможности (юноши - 65,38%, девушки - 49,43%), при этом занятость в учебном заведении и выполнение домашних заданий, самостоятельная подготовка к занятиям у большинства респондентов составляет более 8 часов в день. Это часто свидетельствует о ненормированном рабочем дне и значительном времени пребывания в статическом положении, что, согласно рекомендациям, не является гигиенически оправданным.

Активизация учебного процесса при возрастающих нагрузках требует все большего внимания к умению правильно работать и восстанавливаться в режиме обучения, быта и отдыха студентов. Систематическое использование средств физического воспитания является необходимым условием организации здорового образа жизни, способствует восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей организма. Важным фактором является повышение двигательной активности студентов до надлежащего уровня. Поэтому следующим этапом исследования было определение уровня двигательной активности студентов.

Для определения суточной двигательной активности мы использовали Фремингемскую методику. Результаты проведенных исследований показали, что двигательная активность студентов в течение учебного года распределяется неравномерно. Так, объем специально организованной двигательной активности студентов в период учебных занятий составлял 9,514,2% от времени суток, в период экзаменационных сессий - 1,0%, а в период каникул - 35,0-39,2%.

Сравнительный анализ величины индекса двигательной активности в течение суток, а также доли каждого уровня позволил определить количественное значение уровня суточной двигательной активности, и качественную оценку двигательной активности по интенсивности приложенных физических усилий. Индексы физической активности студентов I-х курсов находились в пределах 32-37 баллов.

Структура суточной двигательной активности студентов состоит из базового уровня - 7,03-7,27 часов, сидячего уровня - 3,39-3,57 часов, малого уровня - 9,50-11,13 часов, среднего - 1,34-1,48 часов и высокого - 0,05-1,20 часов. Процентное соотношение уровней двигательной активности юношей и девушек в течение суток представлено на рис. 1.

Оценивая объем двигательной активности студентов установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8-10 часов в неделю), соблюдают только 32,39% девушек и 38,46% юношей. У студентов старших курсов двигательная активность была на 9-11% ниже, чем у студентов I-II-x курсов, где проводятся организованные занятия по физическому воспитанию.

Исследования показывают, что двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев), составляет 56-65% от ее величины в период каникул, а во время экзаменов (2 месяца) - 39-46%. Ее уровень во время каникул можно принять за естественную потребность в движениях молодых людей, так как в этот период имеется много факторов (учебные занятия и самоподготовка к ним, переезды, связанные с обучением, общественная работа и др.), маскирующих или ограничивающих двигательную активность студентов. Поэтому можно обоснованно констатировать наличие дефицита движений у студентов на протяжении большей части учебного года. В выходные дни, предоставляемые студентам для отдыха и восстановления сил после учебно-трудовой деятельности, двигательная активность студентов снижается относительно среднесуточной за счет больших затрат времени на сон (10-11 часов), самообслуживание, выполнение учебных занятий (2,5-4 часа), проведение свободного времени в условиях малой подвижности (кино, театр, концерты, телевизор и т.д.) и крайне ограниченного использования оздоровительных и спортивных мероприятий.

Учитывая имеющийся дефицит двигательной активности, нами исследовались пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи (рис. 2).

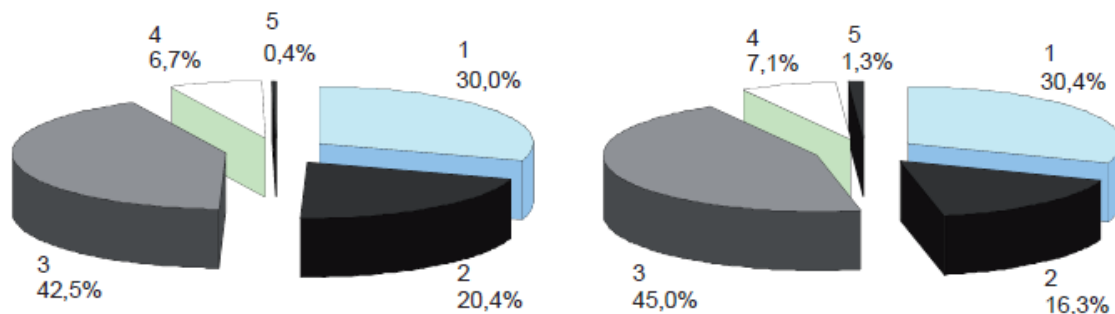


Рис. 1. Уровень двигательной активности исследуемого контингента 1 - базовый; 2 - сидячий; 3 - малый; 4 - средний; 5 – высокий

Так, приоритетными направлениями оптимизации двигательного режима, по мнению девушек, являются: организация занятий в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений - 48,30%, ежедневная бесплатная возможность самостоятельных занятий (не менее 1 часа) на спортивных сооружениях учебного заведения в удобное для студентов время - 33,52%, введение обязательных занятий физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4 часов в неделю - 27,27%. Юноши выделяют следующие наиболее значимые направления оптимизации двигательного режима: свободная возможность занятий на спортивных сооружениях вуза - 38,46%, наличие спортивных и оздоровительных секций по интересам - 34,62%, стимулирование на зачетах по физическому воспитанию выполнения студентами физиологически обоснованного двигательного режима - 30,77%.

Для поиска путей снижения дефицита двигательной активности студентов нами был проведен опрос экспертов, в число которых вошли представители профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания высших учебных заведений Украины. Экспертами отмечается необходимость изменения подходов к организации процесса физического воспитания.

По мнению экспертов, наблюдается обесценивание социального престижа физической культуры, спорта, здорового образа жизни; недооценивается их социальная, оздоровительная и воспитательная ценность. Результатом такого состояния системы физической культуры является низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений. Установлено наиболее действенное дидактическое наполнение занятий по физическому воспитанию студентов, что будет способствовать повышению мотивации к занятиям.

Так к содержанию обязательных занятий эксперты предлагают включать современные физкультурно-оздоровительные технологии, игровые виды. Все виды педагогического воздействия в условиях вуза должны быть системно упорядочены и предоставлять возможность ежедневного обеспечения студентов необходимым объемом двигательной активности, что предполагает разработку механизмов применения различных форм физкультурных занятий.

Выводы. Надлежащий объем двигательной активности студенческой молодежи составляет до 8-10 часов в неделю. В сознании студентов объем двигательной активности, необходимый для рационального функционирования организма, значительно ниже установленных норм. При этом только треть студентов придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности.

Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, обеспечивающих возможность ежедневного педагогического регулирования их двигательной активности. При этом системность физического воздействия на организм студентов обеспечивается взаимосвязью всех форм физкультурных занятий и видов двигательной активности, содержание и направленность которых постоянно обновляются с учетом иерархии целей и последовательного решения задач восстановления здоровья студентов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в разработке и внедрении

системы привлечения студентов к регулярным занятиям двигательной активностью с целью повышения ее уровня до должного.

Литература

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – К. – 2012. – 20 с.
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. - Санкт-Петербург. - 2012. - 20 с.
3. Иванова В.В. Интеграция умственной работоспособности и двигательной активности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. - Чита. - 2012. - 23 с.
4. Ляпишев М. В. Педагогическая детерминация двигательной активности студентов в системе подготовки специалистов в непрофильном вузе: автореф. ... к. пед. н.: 13.00.08. - Майкоп. - 2006. - 20 с.
5. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. . д. пед. н.: 13.00.04. - Санкт-Петербург. - 2011. - 52 с.

References

1. Keeley T.J. and Fox K.R. (2009) "The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children // International Review of Sport and Exercise Psychology". - vol. 2(2) . - pp. 198-214.
2. Flora P.K. and Faulkner G.E. (2007) "Physical Activity". Journal of Intergenerational Relationships. vol.4(4), pp. 63-74.
3. Kagotho N. A. (2011) "Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals". Journal of Human Behavior in the Social Environment. vol.21(5), pp. 540-554.

УДК 37:124.3-053.6:796

Бінецький Д.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та єдиноборств
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ВИХОВАННЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено зміст, форми і методи виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності. З цією метою здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми; акцентовано на необхідності залучення молодших підлітків до спортивно-ігрової діяльності; встановлено, що уміло організовані заняття з баскетболу та стрітболу є ефективними засобами виховання прагнення до самостійності учнів основної школи. З метою діагностики та дослідження проблеми виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності молодших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності було використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи; принципи доступності, наочності, культуровідповідності, індивідуалізму, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, систематичності та послідовності. За допомогою вивчення наукової літератури та сучасної практики, виявлено, що у молодших підлітків як й в учнівської молоді в цілому фізична активність набуває постійної внутрішньої потреби діяти. Це сприяє розвитку та формуванню необхідних фізичних та моральних якостей, реалізації своїх інтересів та бажань. Також, визначено зміст, форми і методи, які необхідні для дієвого виховання у молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності.

Ключові слова: самостійність, форми, зміст, методи, виховання прагнення до самостійності, молодші підлітки, спортивно-ігрова діяльність.

Бінецький Д. Содержание, формы и методы воспитания в младших подростках стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности.

В статье освещены содержание, формы и методы воспитания у младших подростков стремление к самостоятельности в процессе спортивно-игровой деятельности. С этой целью осуществлен теоретический анализ исследуемой проблемы; акцентировано на необходимости привлечения младших подростков к спортивно-игровой деятельности; установлено, что умело организованные занятия по баскетболу и стритболу являются эффективными средствами воспитания стремление к самостоятельности учащихся основной школы.

С целью диагностики и исследования проблемы воспитания у младших подростков стремление к самостоятельности младших подростков в процессе спортивно-игровой деятельности были использованы теоретические, эмпирические и статистические методы; принципы доступности, наглядности, индивидуализма, субъект-субъектного взаимодействия, систематичности и последовательности. С помощью изучения научной литературы и современной практики, выявлено, что у младших подростков, как и у учащейся молодежи в целом, физическая активность приобретает постоянную внутреннюю потребность действовать, что способствует развитию и формированию необходимых физических и моральных качеств, реализовывать свои интересы и желания. Также определено содержание, формы и методы, которые необходимы для эффективного воспитания целеустремленности старших подростков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: самостоятельность, формы, содержание, методы воспитания самостоятельности, младшие подростки, спортивно-игровая деятельность.

Dmytro Binetskyi. Content, forms and methods of education of younger pupils desire for independence in the