

2. Влияние условий обучения на состояние здоровья студентов / И.Э. Есауленко, А.С. Фаустов, И.И. Либина, О.И. Губина // Вестник Воронежского государственного университета. – 2009. – № 2 – С. 55-59.
3. Долженко Л. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: мат. Межд. Науч. Конгресса, 24-25 сентября 2008 г. – ГУФВС. – Кишенев : ГУФВС, 2008. – С. 143-146.
4. Лукавенко А. В. Динаміка показників фізичних якостей у студентів різних соматотипів протягом першого року навчання у ВНЗ : [Електронний ресурс] / А. В. Лукавенко // Спортивна наука України. – 2012. – № 6. – С. 23-31. – Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.
5. Яців Ярослав. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів / Ярослав Яців, Едуард Лапковський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – с. 103-111.
6. Cohen D.A. Availability of high school extracurricular sports programs and high-risk behaviors / D.A. Cohen, S.L. Taylor, M. Zonta // J. School. Health. – 2007. – №77. P. 80-86.
7. Hasan Sözen. Determining the Knowledge Levels of the Students Studying in the School of Physical Education and Sports about Energy and Muscular Systems / Sözen Hasan, Dilek Nilay şener, Sözen Merve // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – Vol. 5. – 2011. – P. 788-793.
8. Marsh H.W. The effects of participation in sport during the last two years of high school / H.W. Marsh // Sociol. Sport. J. – 2003. – № 10. – P. 18-43.
9. Okazaki K. One-year outcome of an interactive internet-based physical activity intervention among university students / K. Okazaki, S. Okano, S. Haga // Int. J. Med. Inform. – 2014, May. – №83(5). – P. 354-360.
10. Taras H. Physical activity and student performance at school / H. Taras // J. Sch. Health. – 2005. – №75. – P. 214-218.

УДК : 796.03.

Пасична Т.В.
Національний технічний університет України „КПІ”

СУЧАСНИЙ ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, МОТИВАЦІЯ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуті проблеми залучення студентів в спортивні секції для оволодіння знаннями та навичками здорового способу життя, обґрунтовані перспективи вибору видів аеробіки для розвитку особистості спортсмена в навчальній програмі вдосконалення фізичного виховання студентів.

Ключові слова – кредитно-модульна технологія, мотивація, вибір, аеробна гімнастика, універсиада.

Пасичная Т. В. Современное содержание физического воспитания студентов, мотивация выбора вида спорта в программе физического совершенствования студентов. В статье рассмотрены проблемы привлечения студентов в спортивные секции для овладения знаниями и навыками здорового способа жизни, обоснованы перспективы выбора видов аэробики для развития личности спортсмена в учебной программе совершенствования физического воспитания студентов.

Ключевые слова – кредитно-модульная технология, мотивация, выбор, аэробная гимнастика, универсиада.

Pasichnaya T. V. Modern content of physical education of students, motivation of choice kinds of sports in the program of students physical perfection. In the article the problems of bringing in the students to sport sections to get knowledges and skills of healthy method of life are discussed, the prospects of choice of aerobic types are grounded for the development of sportsman's personality in the educational program of physical education of students perfection. Physical education is considered to be one of base disciplines in preparation of students to professional activity and is the integral system of studies, maintenance of which is differentiated into lectures, practical studies, seminars and survey-methodical classes, and also independent work of students. The feature of module technologies of studies consists in the fact, that makes an accent on independent work of student, that needs methodical providing according to the types of student's educational activity. Physical education is oriented on development of student as personalities, individualities and active subject of professional activity that can be realized only on humanism democratic principles of pedagogical activity. Motivation is a motive to the action that is reflected the motivational states. Going in for sports serve as reason of noticeable changes in human personality. In same queue, progress of sporting activity depends on forming and development of many properties. The specific of physical education consists in that the realized information becomes the explained motive for implementation of physical exercises, use of natural factors, and formation of such way of life, that would be instrumental in achievement of both personal and public aims. The criterion of efficiency of this process must be the level of young people health, level of physical capacity and social capability (T.Yu. Krucevich, 1999). Motivation of achievement is an orientation of man on aspiration of success in execution a task, firmness before the face of defeats and sense of dignity for implementation [8]. Analysis of activity of personality is indissolubly connected with the analysis of reasons of its activity, because reasons are represented by the necessities of man and own the necessarily force.

Key words - credit-module technology, motivation, aerobic gymnastics, choice, Universiade.

Вступ. Фізичне виховання вважається однією із базових дисциплін у підготовці студентів до професійної діяльності й уявляє собою цілісну систему навчання, зміст якої диференційовано лекційними, практичними, семінарськими та оглядово-методичними заняттями, а також самостійною роботою студентів. Особливість модульних технологій навчання полягає в тому, що робить акцент на самостійну роботу студента, яка потребує методичного забезпечення за видами навчальної діяльності студента. При розробці методичних матеріалів слід враховувати, що на самостійну роботу студента відводиться значна частина навчального часу, але як вид навчальної діяльності самостійна робота реалізується студентом переважно при підготовці до контрольних заходів та при виконанні індивідуальних завдань. Фізичне виховання орієнтується на розвиток студента як особистості, індивідуальності та активного суб'єкта професійної діяльності, що може бути реалізовано лише на гуманістично-демократичних засадах педагогічної діяльності. Така організація професійної підготовки майбутніх фахівців все більше набуває характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін досвідом тренера - викладача і студента. Це дає більш широкі можливості студентам підготувати себе до майбутньої професії, успіх самореалізації у якій буде визначатися, як його фаховою обізнаністю, так і психічною та фізичною досконалістю, ставленням до свого здоров'я та здоров'я усіх оточуючих. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання. Вивчення особистості спортсмена є актуальним для практичної роботи тренера з двох причин: по-перше, особливості особистості суттєво впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом виховання та формування особистості. Наявність такого зворотного зв'язку ставить високі вимоги до знань тренера з психології особистості спортсмена. Вивчення особистості повинно включати: мотивацію, здібності та властивості особистості. Мотивація – спонукання до дії, яка відбивається мотиваційними станами. Заняття спортом служать причиною помітних змін в особистості людини. У свою чергу, від формування та розвитку багатьох властивостей залежить успішність спортивної діяльності. Зрозуміло, це не означає, що ці властивості можуть бути сформовані тільки в спорті, проте спортивна діяльність є широким полем для виховання найрізноманітніших якостей особистості. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Т.Ю. Круцевич, 1999). Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів (В.В. Добринський, 1999; Т.Ю. Круцевич, 1999).

Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення успіху у виконанні завдання, стійкість перед обличчям поразок та почуття гідності за виконання [8]. Мотивація досягнення інтересує як тренерів з виду спорту, викладачів з фізичного виховання, так і самих студентів. Аналіз діяльності особистості нерозривно пов'язаний з аналізом мотивів її діяльності, тому що мотиви відображають потреби людини і володіють потребою силою. Мотив - це не просто предмет, який придатний для задоволення певних потреб, але і предмет з його значимістю саме для конкретної людини, який має суб'єктивне значення. Тому, займаючись в одній і тій же групі, за однією і тією ж програмою, спортсмени можуть у результаті мати досить різні мотиви. Як правило, процес виховання та самовиховання відбувається в нерозривному зв'язку з підвищенням спортивної майстерності та динамікою стосунків в спортивній команді, зберігаючи високу залежність від успіху або невдач змагальної діяльності.

Типи мотивів спортивної діяльності:

1. Мотиви початкової стадії спортивної діяльності характеризуються динамікою включення людини в новий руховий режим, адаптацію до фізичних навантажень і до стосунків в спортивній групі. В основі мотивів частіше за все міститься соціально значимий досвід людини, який приваблює спортсмена можливостями прояву фізичної активності, корекції фізичних або психічних недоліків, спілкування з групою однолітків, пізнання своїх можливостей, освоєння "модного" виду спорту. Як правило, ці мотиви досить динамічні, можуть змінювати один одного, утворювати нестійкі взаємозв'язки, перетворюватись під впливом тренера, партнерів по команді. Характерною особливістю мотивації цього періоду є незначна усвідомленість потреб, які містяться в основі цих мотивів, велика різноманітність та нестійкість способів їх задоволення, а також готовність до їх швидкої зміни. Зрештою мотиви цієї стадії є пошуковими за частиною принципової прийнятності занять спортом для даної людини;

2. Мотиви стадії спеціалізації формуються і розвиваються під знаком розширення стосунків особистості до команди, тренера, самої себе, конкретного виду спорту. Тут велика роль психологічного клімату команди, комунікативних здібностей спортсмена та тренера, можливості проявити себе, зайняти гідне місце в команді, відчуття реальну перспективу матеріального благополуччя, переваг та привілеїв на основі занять спортом. Унаслідок виникають складні комплекси мотивів, які визначають колективістську (на інтереси команди) або індивідуалістичну орієнтацію особистості. Відмінність цих орієнтацій полягає в тому, які мотиви, комунікативні чи особистісні, переважають, домінують у даного спортсмена, є головними, а які відіграють другорядну роль.

3. Мотиви стадії вищої спортивної майстерності підпорядковані головному серед них - досягненню успіху в спорті. Не можна забувати про те, що до цього часу спортсмен, унаслідок багаторічного тренування, участі в змаганнях має потребу у великих фізичних навантаженнях, звик до значних психічних навантажень, до стану високої напруги психіки, йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У різних видах спорту за багатовікову історію його розвитку сформувались

об'єктивні критерії, якими людство вимірює рівень досягнень спортсменів (рекорди, титули, рейтинги тощо). Завдяки їм у великому спорті спортсмен одержує оцінку власного значення, власного внеску в престиж держави, нації, бере участь у вирішенні завдань суспільного значення. Це робить будь-яке, навіть дуже індивідуалістично орієнтоване, спортивне досягнення соціально значимим. Завдяки засобам масової інформації та комунікації прихильниками або супротивниками високих спортивних досягнень стають мільйони людей, а мотиви цих досягнень набирають чіткого соціального забарвлення. Високі досягнення в багатьох видах спорту мають досить значне матеріальне вираження в призовому фонді та інших привілеях. Ця обставина максимально загострює спортивну боротьбу і відповідно впливає на мотиви особистості в спорті (і не тільки на етапі вищої спортивної майстерності). Спорт вищих досягнень належить до таких видів діяльності, в яких взагалі неможливо уникнути ситуацій з високою психічною напругою, які часто повторюються. Не завжди ці ситуації вирішуються успішно. Іноді спортсмена підстерігає серія невдач; тоді у нього виникають мотиви побоювання за успіх, сумнів в успіхові. При частому повторенні таких ситуацій формується мотивація уникнення невдач, яка проявляється у невпевненості, захисному характері поведінки, пониженні честолюбства та активності у засвоєнні засобів атаки. Спортсмени, які зберегли мотивацію досягнення успіху, більш активні, мають меншу тривожність, більшу впевненість у своїх силах, прагнення до суперництва та готовність до мобілізації всіх сил для перемоги. Спроби тренера та партнерів по команді вплинути на тип мотивації, як правило, призводять до погіршення результативності. Практика психологічного забезпечення команд показує, що у спортсменів вищого класу приблизно порівну розподілені мотиви досягнення успіху та уникнення невдач, проте спортсмени з домінуванням мотивації досягнення успіху частіше займають призові місця та стають переможцями великих змагань. Сьогодні треба спитати й самих студентів, що їм подобається з засобів фізичного виховання задля того, щоб ці засоби стали обраними та тримали інтерес студентів весь термін навчання. Спортивна аеробіка, як вид спорту та засіб фізичного виховання, має таку структуру, що добре співвідноситься з модульними технологіями навчання. Окремі дисципліни та види програм спортивної аеробіки перетворюються в навчальні модулі, завдяки яким студенти підтримують свою фізичну активність та підготовленість на протязі 5-6 років навчання.

Цінності – соціальні явища, які соціальний суб'єкт (індивід, соціальна група або суспільство в цілому) оцінює позитивно, розглядає як значущі, важливі, корисні, привабливі, а тому підтримує, зберігає та передає з покоління в покоління. Ціннісні орієнтації – це елементи мотиваційної структури особистості, на підставі яких відбувається вибір тих чи інших соціальних установок як цілей або мотивів конкретної діяльності. Ціннісні орієнтації особистості формуються під впливом пануючої в суспільстві системи цінностей, яка змінюється з розвитком історії. Освіта – один з вирішальних чинників, що визначають соціальну ефективність суспільства, його оновлення, прогрес. Освіта повинна допомогти людям усвідомити себе, набути сенсу свого життя, вірно вибрати індивідуальну програму діяльності, навчити їх захищати свою гідність і свободу. Знання аргументів та фактів наповнення мотивації приводить до правильного вибору виду спорту та сприяє утриманню студентів, спортсменів на обраному шляху. Як приклад вагомим аргументом для студентів інформація, що аеробіка корисна для мозку. Канадські дослідники стверджують, що регулярне виконання саме аеробного комплексу вправ благотворно впливає на пам'ять. До такого виводу фахівці з університету Ванкувера прийшли через півроку спостережень за групою жінок у віці від 70 до 80 років. У експерименті учених взяли участь дев'яносто представниць слабкої статі. Кожна з них впродовж шести місяців виконувала фізичні навантаження по одній з трьох запропонованих на вибір програм. Одна методика робила упор на розтяжки, друга (силова) – на витривалість, третя (аеробна) – на підтримку в тонусі основних м'язів організму. Заняття проходили двічі в тиждень, при цьому кожне з них тривало по три години.

Перед початком тренувань і кожного тижня протягом на півроку жінкам робили МРТ головного мозку. Дослідників цікавило, чи можуть заняття спортом впливати на його активність. Припущення учених підтвердилися - фізичні навантаження, дійсно, опинилися корисні для «сірої речовини». У учасниць експерименту, що займалися аеробікою, збільшився гіпокамп – область мозку, що відповідає за пам'ять. При цьому в інших групах (що виконували силові навантаження і вправи на гнучкість) ніяких змін не відбулося. «Наше дослідження показує, що аеробіка корисна для мозку як ніякий інший вид тренувань, тому ми рекомендуємо людям, що мають проблеми з пам'яттю, займатися цією фітнес-дисципліною на регулярній основі», - заявили учені. На думку канадських фахівців, аеробіка корисна і як профілактика старіння мозку. Щоб максимально відстрочити вікові зміни, необхідно тренуватися з молодості. З метою вивчення сучасного стану рівня мотивації до занять фізичною культурою майбутніх фахівців, керівників підприємств та установ, нами було проведено дослідження студентів різних факультетів та інститутів НТУУ «КПІ» за спеціально розробленою анкетой. У дослідженні брали участь 286 студентів з 14-ти факультетів НТУУ «КПІ».

На головне запитання анкети «Чому Ви обрали спортивну аеробіку для занять фізичною культурою і на який термін навчання?» у відділенні масової аеробіки:

- «сучасно, формує тіло, на 1-2 роки» – відповіли 43% студентів;
- «для знайомства з новим видом фізичної активності, на 1 рік» – відповіли 17,5% студентів;
- «для отримання заліку з фізичного виховання на один семестр» – відповіли 20,5% студентів;
- «за компанією і без зазначення терміну» – відповіли 14 % студентів;
- «не знаю, не готов відповісти» - відповіли 5 % студентів.

На теж саме запитання у відділенні спортивного вдосконалення зі спортивної аеробіки:

- «сучасно, формує тіло, на 4-5 років» – відповіли 31,5 % студентів;
- «для знайомства з новим видом спорту, на 3-4 роки» відповіли 21,5% студентів;
- «за компанією і без зазначення терміну» – відповіли 19 % студентів;
- «для спортивного вдосконалення своїх результатів у спорті без зазначення терміну» – відповіли 10 % студентів;

– «за компанією і без зазначення терміну» – відповіли 18 % студентів;

ВИСНОВКИ

1. Завдяки тому, що спортивна аеробіка, як вид спорту, є складовою сучасної Фітнес індустрії та новітніх Велес програм, спортсменам завжди знайдеться місце для подальшої роботи тренером, хореографом, інструктором оздоровчих програм і продовження спілкування з прихильниками здорового способу життя. Таким чином, потрапляючи у середовище аеробних тренувань, студент може знайти для себе місце, як в роки навчання, так і на все подальше життя. Командні види аеробіки (степ команди, фанк команди та базові аеробні команди – 8 осіб), які найбільш поширені у навчальних закладах України, приваблюють до себе нових учасників красою і доступністю вправ та композицій, яскравим спортивним вбранням і можливістю спілкування, як в самій команді, так і з іншими командами України та світу в період змагань. Кількість та рівень змагань від Спартакіади ВНЗ до Всесвітньої Універсіади надають значного сенсу мотивації.

2. Студенти, які обрали вид спорту – масову аеробіку для отримання заліку з фізичного виховання частіше змінюють секції (майже у кожному семестрі) і утримуються на заняттях фізичною культурою тільки 1-2 курс.

3. Студенти, які були залучені та промотивовані займатися спортом (спортивною аеробікою, аеробною гімнастикою) для спортивного вдосконалення своїх досягнень, для покращення свого особистого результату, залишаються в обраному виді спорту на весь період навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гетман В.О. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ „КПІ”: [навчально-методичний посібник] / В.Гетман, Ю.Новицький – К.: НТУУ „КПІ”, 2007. – 136 с.
2. Валеология как научная основа здорового образа жизни: [учебное пособие] / Д.Н. Давиденко, В.П. Петленко, Ю.В. Новицкий, В.А. Пасичниченко. – СПб.: СПбГПУ, 2007.- 169 с.
3. Журавський В.С., Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / В. Журавський, М. Згуровський. - К.: Політехніка, 2003.- 200 с.
4. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей . Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко - Запоріжжя: ЗНУ, 2006.-70с..
5. Melnichenko A.A. Yakist'osvity v NTUU „KPI” ta suchasniy rozvitok pratsi ochyma studentiv-starshokursnykiv: rezultaty sotsialistichnogo doslidzuvannya /A.Melnichenko, I. Pigolenko - K.: Politechnika, 2005.-84 s.
6. Pasichna T.V., Metodychni rekomendatsii dlya samostiynish zanyat' studentyv step-aerobikou. / T.V.Pasichna, N.M.Lozenko, O.M. Harachura. - K.: Himdzest, 2013.- 50 c.
7. Uynberg R.S. Osnovy psichologii sporta i fizicheskoy kultury / R.S. Uynberg, D. K Gould.-K: Olimpiyska literatura, 2001.- 335с.

УДК 373.5:613:005.336.1-044.3:159.9.018.3(045)

Півненко Ю.В.

Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ОБ'ЄКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ – ШКІЛ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю

На підставі досліджень різних авторів здійснено компаративний аналіз моделей навчальних закладів, орієнтованих на збереження і розвиток здоров'я дітей і підлітків. Узагальнені та систематизовані напрямки, критерії і показники діяльності навчальних закладів – Шкіл сприяння здоров'ю для об'єктивного оцінювання ефективності їхнього функціонування.

Ключові слова: модель, навчальний заклад, Школа сприяння здоров'ю, критерії, напрямки, показники.

Пивненко Ю.В. Объективные подходы к оцениванию эффективности деятельности учебных заведений – Школ содействия здоровью. На основе исследований разных авторов осуществлен компаративный анализ моделей учебных заведений, ориентированных на сохранение и развитие здоровья детей и подростков. Обобщены и систематизированы направления, критерии и показатели деятельности учебных заведений – Школ содействия здоровью для объективной оценки эффективности их функционирования.

Ключевые слова: модель, учебное заведение, Школа содействия здоровью, критерии, направления, показатели.

Pivnenko Y. V. Objective approaches to the evaluation of efficiency of the activity of educational institutions - Schools of health assistance. We can recently observe the tendency of increasing of characteristics of the sickness rate among the children. One of the ways to improve the unsatisfactory state of the young generation's health is participation of Ukraine in the international project "the European network of schools of health assistance", creation and development of the National network of schools of health assistance. For this reason it is important to develop and introduce into the educational process the models of educational institutions - Schools of health assistance, the constituents of which are the chosen criteria and indexes of evaluation of the efficiency of their functioning. The analysis of models of the educational institutions oriented to maintain and develop the children and teenagers' health has been carried out on the basis of different authors' researches. The comparative analysis of the components of models of educational institutions - Schools of health assistance and correlation of the criteria of evaluation of