

УДК: 37.037.1:316.628:796.011.1

Лукоянова К. В.
Запорізький національний університет

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У роботі розглядається форма організації занять з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів не спортивного профілю за видами спорту. Ця форма є більш прийнятною в порівнянні із традиційним підходом до проведення цієї роботи. Виявлено позитивну мотивацію до занять фізичним вихованням у студентів університету і також розкрито проблему в системі навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів засобами фізичної культури й спорту.

Ключові слова: студенти, мотивація, фізична культура, здоров'я.

Лукоянова Е.В. Формирование мотивации студентов ВУЗа к здоровому способу жизни средствами физической культуры. В работе рассматривается форма организации занятий физического воспитания для студентов высших учебных заведений не спортивного профиля по видам спорта. Эта форма является более приемлемой по сравнению с традиционным подходом к проведению этой работы. Выявлена положительная мотивация к занятиям физической культурой у студентов университета и также раскрыта проблема в системе учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физическая культура, здоровье.

Annotation. *Lukoyanova K. Formation of motivation students of college to a healthy way of life by means of physical culture.* The work within this considering question a form of organization of employments on physical education on the types of sport is for students more acceptable by comparison to traditional approach to conducting of this work. Positive motivation is exposed to employments by a physical culture for the students of university and a problem is also exposed in the system of educational process on physical education of students by facilities of physical culture and sport.

Key words: the students, motivation, physical culture, health.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогодні в системі освіти і виховання України склалася ситуація, яка не формує у студентів належної мотивації до здорового способу життя. Фізичне виховання, будучи складовою частиною суспільства, знаходиться в певних взаєминах з іншими соціальними підсистемами.

Взаємозв'язок фізичного виховання з загальнокультурними, політичними та соціально-економічними умовами життя суспільства дуже складні і не однакові в різних формаціях. Загальні закономірності функціонування фізичного виховання, що відображають характер взаємодії його з середовищем, можна сформулювати наступним чином: фізичне виховання, будучи підсистемою суспільства, формується і змінюється під впливом загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя суспільства і обумовлених ними потреб, а в процесі функціонування надає дію на соціально-демографічні групи [5].

Для розуміння сутності фізичного виховання важливо зрозуміти, що спонукає людину до рухової активності, так як цей вид діяльності не пов'язаний безпосередньо з добуванням матеріальних благ, необхідних для життя. Важливим є й визначення співвідношень в цьому явищі особистісного, біологічного і соціального.

Ефективність фізичного виховання істотно підвищиться, якщо буде розроблений алгоритм залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом в справжніх соціально-економічних умовах. Важливо визначити, що необхідно зробити, щоб виробити на різних етапах становлення людини потребу займатися фізичними вправами і спортом все життя.

Природно, що мотивація залучення індивіда до занять фізичними вправами і спортом грає першочергову роль.

Аналіз результатів спеціального соціального опиту свідчить, що менше 10% населення України старше 16 років регулярно займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями і спортивною діяльністю. У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» [6] підкреслюється, що фізична пасивність характерна для більшості хлопців і дівчат. Заняття з фізичного виховання не відвідували б 80% студентів, якщо вони не були б обов'язковими [2]. Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному рішення проблеми зменшення недоліку рухової активності, яка є однією з причин різних відхилень в стані здоров'я студентів. На думку дослідників, дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40%. Організовані заняття з фізичної культури, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% від загальної добової потреби студентів в руховій активності [1, 7]. Положення ускладнюється ще й тим, що у більшості з них відсутній необхідний інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з фізичного виховання, а також від використання популярних видів рухової активності [3].

Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну систему навчання, яка припускає переміщення об'єму годин, що відводиться на фізичне виховання, в розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може виявитися в зниженні рухової активності студентів в цілому.

Метою роботи є вивчення умов щодо формування позитивної мотивації студентів до систематичного фізичного самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес організації занять з фізичного виховання для студентів по видам спорту повинен бути добре спланованим.

Загальнодержавною проблемою та одним із важливих завдань вищих навчальних закладів є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Але внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи погіршилося здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Основним чинником негативного впливу на фізичний стан студентів є зникнення інтересу до традиційних уроків фізичної культури, малий обсяг рухової активності як у повсякденному житті, так і в процесі фізичного виховання. У зв'язку з цим не втрачає актуальності питання вибору різних засобів і методів виховання для усунення негативних наслідків гіподинамії. У зв'язку з цим, в умовах ВНЗ необхідно оперативно знайти такі засоби активізації діяльності в сфері фізичної культури та спорту, які можуть зацікавити студентів і відповідають їх внутрішнім інтересам, запитам і потребам.

Головним у процесі реформування фізичного виховання на сучасному етапі є створення в навчальних закладах адекватних умов, які сприяли б активізації вищих потреб особливості в постійному самовдосконаленні. У вищих навчальних закладах проводиться робота по удосконаленню фізичного розвитку студентів, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню академічної успішності [4].

Одним з головних моментів цього процесу є визначення самих видів спорту, з яких можуть бути організовані заняття. При цьому слід враховувати популярність виду спорту серед студентів, що можна визначити шляхом анкетування, можливості і стан спортивних споруд та інвентарю, які має в своєму розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з того чи іншого виду спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання.

В результаті дослідження, проведеного на кафедрі фізичного виховання Запорізького національного університету в 2012-2013 навчальному році, встановлено, що з 3907 студентів, які відвідували заняття з фізичного виховання, до основної медичної групи за станом здоров'я було віднесено 2654 студента, 912 мали відхилення в стані здоров'я і були направлені в спеціальну медичну групу (рис. 1).

При підготовці до організації навчального процесу з фізичного виховання було виділено два основні напрями спортивно-ї діяльності: оздоровчий фітнес (ритмічна і атлетична гімнастика) і спортивні ігри (баскетбол, волейбол). Вибір даних напрямів був обумовлений можливістю спортивних споруд і інвентарю університету та передбачуваною популярністю у студентів.

В результаті опитування, проведеного на початку навчального року, були отримані наступні

результати: оздоровчим фітнесом виявили бажання займатися 43,03%, спортивними іграми – 56,97%.

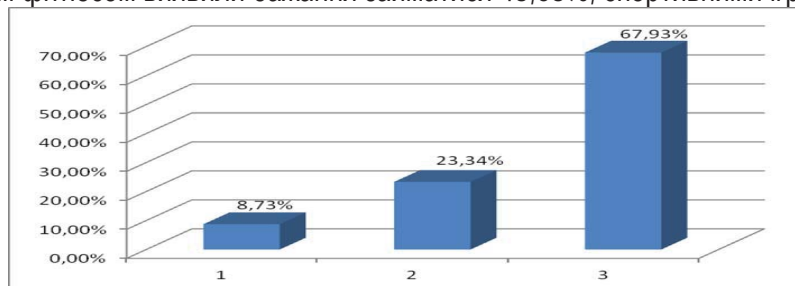


Рис. 1. Розподіл студентів ЗНУ на медичні групи (%)

Примітки: 1 – секції при кафедрі фізичного виховання; 2 – спеціальна медична група; 3 – основна медична група.

В опитуванні брали участь 2549 студенти, що навчаються на I – III курсах (рис. 2).

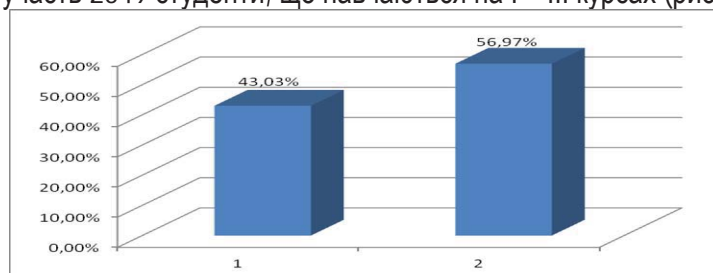


Рис. 2. Результати анкетування студентів I-III курсів

Примітки: 1 – оздоровчий фітнес (ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика); 2 – спортивні ігри (баскетбол, волейбол).

Через місяць (після проходження студентами медичного огляду і визначення їх стану здоров'я) було проведено реальний розподіл студентів по напрямках рухової активності. За цей час студенти-першокурсники встигли познайомитися з викладачами з фізичного виховання та ознайомитися з можливостями спортивних споруд університету і інвентарем кафедри фізичного виховання. Тому реальна картина розподілу студентів (рис. 3) показала, що з 2549 студентів, що відносяться за станом здоров'я до основної медичної групи, спортивні ігри – 56,67%, оздоровчий фітнес вибрали 28,3%. Багато студентів після досить тривалого часового інтервалу вирішили змінити вибір, причому 15,03% з них віддали перевагу традиційній формі занять з фізичного виховання і вибрали заняття в групах загальної фізичної підготовки.

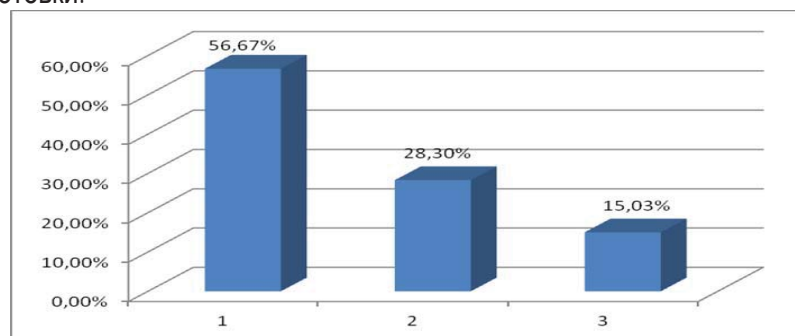


Рис. 3. Результати розподілу студентів по напрямкам рухової активності

Примітки: 1 – спортивні ігри (баскетбол, волейбол); 2 – оздоровчий фітнес (ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика), 3 – загальна фізична підготовка.

Позитивний вплив на підвищення інтересу до занять обраними видами спорту створює залучення студентів до участі в спортивних змаганнях, що проводяться у вищому навчальному закладі (спартакіада серед факультетів Запорізького національного університету).

Проведений аналіз дозволяє зробити наступні **висновки**: студенти усвідомлено відносяться до фізичної культури як способу поліпшення власної фізичної підготовленості і здоров'я та визначають оздоровчу спрямованість, як пріоритетну; форма організації занять з фізичного виховання в групах по видам спорту є для студентів більш прийнятною порівняно з традиційним підходом до проведення цієї роботи.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у вивченні проблем організації навчальних занять з фізичного виховання та використанні фізичної культури і спорту як засобу формування позитивної мотивації до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андрущенко // Теория и практика физической культуры. 2002, № 2. С. 47-54.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 512 с: ил. – (Мастера психологии). – ISBN 5-272-00028-5.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
4. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры людини до проблеми розвитку фізичного знання / В.К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури. - 1991. - №7. – С. 37-41.
5. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский // Физическое воспитание студентов. – 2009. - № 7. – С. 79-85.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9 с.
7. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання у школі. – 2001. - № 4. – С. 22-26.

УДК 378.14:371.134:615.8:378.22-057.875

Лянной Ю.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ВИЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ-РЕАБІЛІТОЛОГІВ

У статті визначені основні принципи фізичної реабілітації, подано їх характеристику та обґрунтовано включення їх вивчення до змісту професійних і практичних дисциплін, у процесі професійної підготовки магістрів з фізичної реабілітації у ВНЗ.

Ключові слова: принципи реабілітації, магістр з фізичної реабілітації, професійна підготовка.

Лянной Ю.О. Определение принципов физической реабилитации в профессиональной подготовке магистров-реабилитологов. В статье определены основные принципы физической реабилитации, подано их характеристику и обосновано включение их изучения в содержании профессиональных и практических дисциплин, в процессе профессиональной подготовки магистров по физической реабилитации в ВУЗах.

Ключевые слова: принципы реабилитации, магистр по физической реабилитации, профессиональная подготовка.

Yuriy Llyanoy Physical rehabilitation principles finding in masters of rehabilitation training. Basic principles of physical rehabilitation have been defined in the article. The features of the principles are considered. Inclusion of the principles in the content of professional and practical training of Masters of Rehabilitation at higher educational establishments is determined.

Key words: principles of rehabilitation, Master of Physical Rehabilitation, professional training.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Головною метою професійного зростання майбутнього фізичного реабілітолога в процесі його підготовки на рівні освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» є поглиблене оволодіння певною