

У контексті висвітленої проблеми ми дійшли висновків, що виховання дитини набуває в родині, де батьки оточують своїх дітей турботою й увагою. Важливо не тільки виховати дітей бути добрими і чесними, але й виховати позитивне ставлення до занять фізичною культурою, сформувати звичку до здорового способу життя. Найкраще це досягти – власним прикладом. Щоб зберегти й зміцнити своє здоров'я сучасні діти повинні знати про фізичну культуру та вміти використовувати її засоби. Незнання засобів або неправильне їхнє застосування може привести до травм і перевтоми. Завдання батьків полягає в тому, щоб не тільки навчити дітей виконувати певні фізичні вправи, але й дати їм можливість сформувати необхідні практичні навички. Виховання свідомих потреб до систематичних занять фізичними вправами в родині вимагає знань про фізичну культуру. Отримані знання засвоєні, тоді батьки можуть визначити, які засоби фізичного виховання необхідні дітям для повноцінного здорового способу життя.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТГ, 1998 – 336 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура: Ми й діти. – К.: Здоров'я, 1989. – 144 с.
3. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Фізкультура для всієї родини. – М.: Фізкультура й спорт, 1988. – 463 с.
3. Новосельський В.Ф. Абетка фізичного загартування дітей. – К.: Здоров'я, 1991. – 72 с.
4. Полієвський С.А., Гук Є.П. Фізкультура й загартування в родині. – М.: Медицина, 1984. – 80 с.

The upbringing of positive attitude towards physical education in the family. The article deals with the problem of cultivating the aware need for systematic physical training. The role of family physical training in the forming, preservation and consolidation of human health in the present time is determined.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ КАТЕГОРІЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

*Тетяна Круцевич, Оксана Марченко, Галина Безвержня
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Актуальність дослідження В умовах розбудови української держави особливого значення та актуальності набуває створення такої виховної системи, в якій би ефективно здійснювалась основна мета виховання - формування гармонійно розвинутої і суспільно активної особистості з науковим світоглядом, високим моральним потенціалом, духовно багатою і фізично досконалою.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють формуванню спеціаліста. У зв'язку з цим у Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації" перед вищими навчальними закладами було поставлено завдання сприяти вихованню у студентів морально-вольових якостей, покращенню їх фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить фізичному вихованню.

Однак для того, щоб задовольнити потребу людини у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку, треба визначити чи є вона в неї. Потреба визначається як нестаток

конкретного блага: якого-небудь предмета чи явища, що сприяє розвитку суб'єкта одночасно вимагає його відновлення [1,2]. Благо і потреба авторами об'єднуються в поняття "цінність". Цінність - феномени, в яких знаходять свою культурну форму істоти сили людини. Ціннісне освоєння дійсності робить можливим співвідношення її з людськими потребами [1,3,4]. Як показують дослідження [4,5] на ефективність фізкультурної та спортивної діяльності впливають соціальні, ідеальні та культурні потреби людини. У кожної людини сформованість і ієрархія ціннісних орієнтирів у сфері фізичної культури і спорту різна і це залежить як від зовнішніх (середовище, сім'я, студентський колектив, тощо) так і внутрішніх факторів (темперамент, бажання, інтереси, тощо).

В сучасних публікаціях пріоритет надано руховій активності, її нормам, здоровому способу життя людини фактично у відриві від її особистісних якостей. Не визначаються і не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, що майже вилучило із обігу фахівців термін "фізична культура", замінив його на фізичне виховання та рухову активність. Це призводить до утилітарного, одностороннього розгляду впливу фізичних вправ на рухову, біологічну сферу людини.

На основі педагогічних спостережень, результатів медичного огляду, аналізу результатів задачі контрольних нормативів і державних тестів фізичної підготовленості студентів Полтавського університету споживчої кооперації України, викладачі кафедри фізичного виховання прийшли до висновку, що фізичний стан та фізична підготовленість студентів з року в рік погіршується. Так у 2002 - 2003 навчальному році кількість студентів, які мали відхилення в стані здоров'я було 34,5%, в 2003-2004 навчальному році - 40,2%, а в 2004-2005 навчальному році - 48,3%. Державні тести з фізичної підготовленості в 2003-2004 навчальному році здало 48,3%, а в 2004-2005 навчальному році - 38,2% студентів.

Враховуючи аналітичні дані про стан фізичної культури та розвиток фізичних якостей студентів ПУСКУ, аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема формування ціннісних категорій фізичної культури студентської молоді не була предметом спеціального вивчення, її актуальність і недостатня розробка, вимоги практики обумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження: визначення впливу цілеутворюючих факторів занять фізичними вправами на формування ціннісних категорій фізичної культури студентів для визначення шляхів підвищення мотивації до їх духовного і фізичного самовдосконалення.

Задачі дослідження:

Визначити динаміку мотивації до занять фізичною культурою і спортом підлітків юнаків з 11 до 20 років.

Дослідити ієрархію ціннісних категорій у молоді, яка займається і не займається фізичною культурою і спортом.

Методи і організація досліджень. Аналіз літературних джерел, документальних матеріалів, анкетування, психологічне тестування, математична обробка даних.

Дослідження проводилось на школярах 11-16 років і студентах 17-20 років, які мешкають у м.м. Києві, Луцьку, Умані, Полтаві (усього 2 428 осіб).

Результати дослідження та їх обговорення. Формування ціннісних орієнтирів поведінкових реакціях людини починається з осмислення значущості досягнення цілей. Залежно від цього людина проявляє, або не проявляє активність. Фізична культура - діяльність, яка спрямована на формування самої людини, і не тільки у фізичному, а й духовному плані, коли мотиви її діяльності перетворюються у ціннісні категорії, якими вона керується певний період життя. Залежно від вікових особливостей, соціальних умов мотиви дій можуть змінюватись, однак чи впливає це на ціннісні орієнтири поведінки людини, поки що залишається поза увагою дослідників. Тому ми вирішили проаналізувати мотиви до занять фізичною культурою і спортом у школярів 11-16 років і студентів 17-20 років (рис. 1,2).

Згідно опитування у школярів, як у хлопців так і у дівчат на I місці мотив "зміцнення здоров'я", на II місці - "удосконалення форми тіла", на III місці - "зниження зайвої маси тіла". У студентів на I місце виходить мотив "удосконалення форми тіла", причому у дівчат майже на 20 % більше ніж у юнаків. На II місці мотив "зміцнення здоров'я", на III - так як і у школярів, "зниження зайвої маси тіла" [2]. Таким чином, ми бачимо, що пріоритети занять фізичною культурою і спортом з віком змінюються. Студенти більше уваги звертають на свій фізичний імідж і тому мета занять фізичними вправами більше конкретизована "мати гарну фігуру, схуднути", а вже потім бути здоровим.

Зміна пріоритетів занять фізичною культурою і спортом в учнівської молоді звертає на себе увагу і примусило більш детально вивчити це явище.

Ми обрали кілька груп студентів: перша група - студенти, які систематично займаються спортом (футбол, боротьба, легка атлетика) і мають I розряд і вище; друга група - студенти, які протягом 3-х років систематично займаються фітнесом; третя група - студенти, які відносяться до основної медичної групи, але не займаються додатково в секціях; і четверта група - студенти спеціальної медичної групи (кожна група по 30 осіб). Серед достатньо великої кількості психофізіологічних та психологічних показників вивчалися ціннісні орієнтації студентів за методикою М. Рокіча [6]. Рейтинг ціннісних орієнтацій надано на рис. 3. Звертає увагу різна ієрархія цінностей у студентів цих груп та спільні риси у спортсменів і представників спеціальної медичної групи. На першому місці за рейтингом у студентів-спортсменів, студентів спецмедгрупи та тих, хто не займається додатково у секціях - піклування про здоров'я. Це можна пояснити тим, що спортсмени отримують травми і від того, як вони будуть себе почувати залежить їх успішність виступу на змаганнях. У студентів спецмедгрупи піклування про здоров'я зрозуміле, тому що вони мають ті чи інші захворювання.

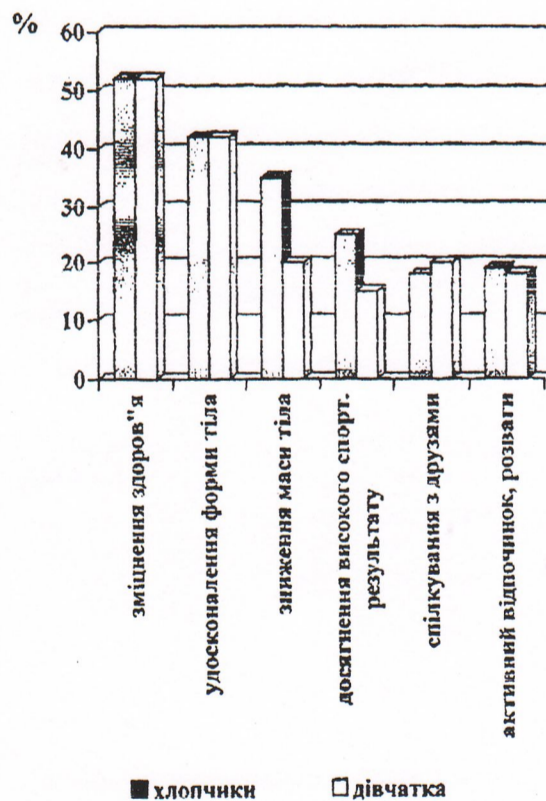


Рис. 1. Структура мотивів до занять фізичною культурою і спортом школярів 11-16 років

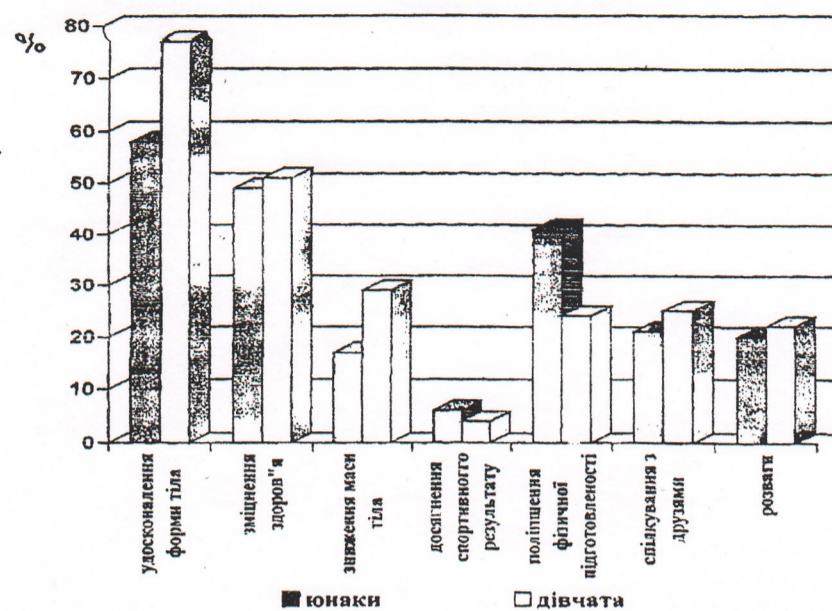


Рис. 2. Структура мотивів до занять фізичною культурою і спортом студентів 17-20 років

Вочевидь деякі порушення у стані здоров'я мають і студенти основної медичної групи, які не займаються додатково спеціально організованою руховою активністю. На другому місці у цих груп - любов і на третьому - наявність вірних друзів. Зовсім інший рейтинг цінностей мають студенти, які систематично займаються фітнесом. На I місці в них свобода, самостійність, незалежність судження, прийняття рішення. На II місці в них пізнання, потреба в освіті, розширення кругозору, підвищення культури, інтелектуальний розвиток і на III місці - кохання. Ціннісна категорія - "здоров'я" займає в них лише шосте місце, вочевидь тому, що вони досить добре себе почувають, і це дає їм змогу мати більшу свободу вибору духовних пріоритетів таких як пізнання, розвиток своєї особистості.

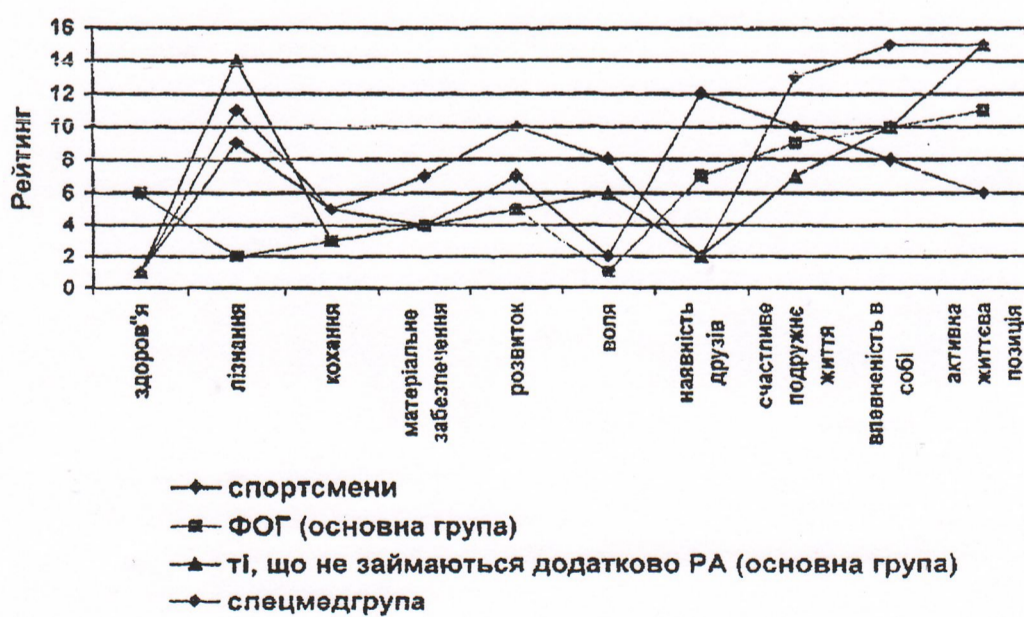


Рис.3. Рейтинг ціннісних орієнтацій студентів (хлопців), які займаються і не займаються додатково ФК і С

Висновок. Особистісний рівень цілеутворення занять фізичною культурою і спортом залежить від ціннісних орієнтацій молоді, які формуються під впливом як зовнішніх (соціальних) так і внутрішніх (біологічних, психологічних) факторів. Визначення задач фізичного виховання в вузі повинно регламентуватися не тільки базовою програмою, але й обов'язково узгоджуватись з особистісними мотивами та інтересами студентів, які виявляються у процесі дослідження. Беручи до уваги, що процес фізичного виховання у навчальному закладі носить інтегративний характер, то для максимального наближення до задоволення індивідуальних потреб студентів, доцільно визначити типологічні структури мотиваційних установок до фізичного самовдосконалення, що відкриває можливість диференційованого підходу до формування їх особистої фізичної культури, що сприяє розвитку не тільки фізичних, але і духовних здібностей особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бальсевич В.К., Лубишева Л.І. Фізична культура: молодь і сучасність. //Теорія і практика фізичної культури. 1995 р., №5. — С. 2-7.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. - Умань: Уманський державний педагогічний університет ім. Л.П. Тичини, 2003. - 50с.
3. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом. // 36. АПН України. Педагогіка і психологія. №1. – Кафедра теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури, 1995.-С. 109-114.
4. Виленський М.Я. Фізична культура в гуманітарному освітньому просторі вузу. // Фізична культура: виховання, тренування. // 1996. - №1. - С. 27-32.
5. Сичов С.О. Теоретичні основи формування у студентів потреби фізичного вдосконалення. //Донецьк: ДНУ // 2001. - №1-2. - С. 5-11.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. - Ростов н/Д: Феникс, 2003.-704 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ

*Володимир Мартин, Олег Криштальський
Львівський державний університет фізичної культури
Львівський обласний центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"*

Актуальність. Для вирішення основного завдання фізичного виховання студентів та учнів – зміцнення здоров'я і підтримування в них високого рівня фізичної, функціональної і емоційної працездатності в процесі навчання, використовується широкий арсенал засобів та методів атлетичної підготовки. Цілеспрямоване засвоєння силових та швидко-силових фізичних вправ сприяє формуванню гармонійної тіло будови та красивої постави.

Правильне використання фізичних вправ з атлетизму зміцнює нервову систему, значно підвищує опірність організму до різних хворіб, покращує життєдіяльність всіх внутрішніх органів, а також запобігає утворенню таких тілесних відхилень у підлітків та юнаків, як сутулість, впалі груди, слабозвинуті м'язи верхніх та нижніх кінцівок, недостатня або надмірна власна вага тіла та інші диспропорції.

Атлетизм – це система дій на організм засобами фізичних вправ з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга, пристосування, тренажери і т.ін.), спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної, функціональної та емоційної працездатності людини.

Така система є ефективним засобом гармонійного розвитку мускулатури, м'язової сили, витривалості, побудови правильної статури, формування гарної атлетичної тілобудови.