

ного здоров'я, але для його збереження і зміцнення прикладають мінімум зусиль. Потреба у здоров'ї в більшості молоді актуалізується, як правило, у випадку його втрати або погіршення. Так, біля 80 % опитаних починають задумуватися про своє здоров'я, коли в них погіршується самопочуття. А так-як у них щільно достатньо високий рівень самооцінки свого здоров'я, то можливо, цим і пояснюється їх низький рівень активності поведінки, спрямованої на його підтримку.

#### **Список використаної літератури**

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья.- СПб., 1998.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб. Изд-во СПбГУ, 2000.
3. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья- термин или концепция? // Вопросы психологии.- 1993.- №1.
4. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2003.-607 с.

### **СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЛЬСЬКИХ ЛІЦЕЇВ**

**Вільчковський Е., Вільчковська А., Пасічник В.  
Свентокризька академія - Польща**

**Анотація.** Вільчковський Е., Вільчковська А., Пасічник В. Ставлення до фізичної культури учнів польських ліцеїв. Стаття присвячена ставленню учнів до систематичних занять фізкультурою та спортом. З цієї метою проведено анкетування 258 учнів польських ліцеїв. Визначено, що основними мотивами до систематичних занять фізкультурою та спортом у молоді є мотиви соціального та освітнього характеру.

**Ключові слова:** фізична культура, мотиви систематичних занять, учні польських ліцеїв.

**Аннотация.** Вильчковский Э., Вильчковская А., Пасичник В. Отношение к физической культуре учеников польских лицеев. Статья посвящена отношению учеников к систематическим занятиям физкультурой и спортом. С этой целью проведено анкетирование 258 учеников польских лицеев. Определено, что основными мотивами к систематическим занятиям физкультурой и спортом у молодежи являются мотивы социального и образовательного характера.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивы систематических занятий, ученики польских лицеев.

**Annotation.** Vil'chkovskiy E., Vii'chkovs'kaya A., Pasichnik V. The attitude to physical culture of the schoolboys of the Polish Lyceums. The article proves the schools of the physical culture in Poland on contemporary pupils. The stage physical culture of school causes were investigated in the 258 pupils. The matter of educational and

social motives in accordance with pupils age is shown.

*Key words: physical culture, motives to the systematic occupations, the students of the Polish Lyceums.*

**Актуальність.** Фізична культура є одним з важливих елементів культури особистості. Поняття культура включає в себе певний комплекс правил та мотивів діяльності людини, форм її експресії, дозволу і заборони, оцінок і суджень (1).

Фізична культура є важливою складовою частиною загальної культури суспільства, продукт його творчої діяльності. На кожному історичному етапі вона зазнає змін залежно від можливостей, які створюються для її розвитку певною суспільною формацією. Водночас людство дістає у спадок ті культурні цінності, які було створено на попередніх етапах розвитку суспільства: наукові знання про закономірності фізичного вдосконалення людини, перевірені практикою засоби та методи фізичного виховання, певну матеріально-технічну базу та ін.

У сучасній Польщі, країні яка вийшла до Європейської Унії, відбувається активне реформування освіти з метою наближення її до рівня високорозвинених Європейських країн. Це також відноситься й до модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді.

Слід при цьому нагадати, що Польща, починаючи з 2000 року посідає одне з ведучих місць щодо кількості уроків фізичного виховання у всіх типах шкіл. В даний час більшість польських шкіл проводить по чотири уроки фізичного виховання в основній школі (1-6 класи), гімназії (1-3 класи) та ліцеї (1-3 класи). Однак слід признати, що у значній частині шкіл ці уроки проводяться не цікаво для учнів у порівнянні з заняттями фізкультурою та спортом у позакласній та позаурочний час.

Однією з проблем польських шкіл є те, що молодь втрачає інтерес до занять фізкультурою та спортом, особливо за останні десять років. Це пов'язано з тим, що зменшується фінансування на спортивні школи, утримання спортивних споруд (стадіони, басейни, туристичні бази), на придбання фізкультурного інвентарю для загальноосвітніх шкіл, які створюють сприятливі умови для масових занять фізкультурою та спортом. Широке розповсюдження телебачення, комп'ютерів, які мають Інтернет, забирають значний час у молоді. До того ж навчальні заняття в ліцеї та підготовка домашніх завдань вимагають великих психічних та фізичних зусиль від учнів і складають більшість витрат бюджету часу дня.

При цьому слід признати, що система фізичного виховання не вирішує у достатній мірі важливе завдання - формування у молоді стійкої потреби в систематичних заняттях фізкультурою та спортом. Фізична активність не займає найвищого місця в ієрархії особистісних цінностей у молоді (3,4).

Тому важливо вивчати відношення молоді до фізичної культури, яка закінчує середню освіту, вступає до виробництва або продовжує своє навчання у вищих навчальних закладах.

Актуальність цього питання обумовлюється необхідністю внесення певних коректив у систему фізичного виховання учнів старших класів. Особливо це стосується покращення якості проведення уроків фізичного виховання в ліцеях.

**Мета дослідження** - визначити відношення учнів ліцеїв (вік 17-18 років) до фізичної культури.

**Методи дослідження:** аналіз літератури з теорії і методики фізичного виховання, психолого-педагогічні спостереження за уроками фізкультури, анкетування та бесіди - інтерв'ю з учнями ліцеїв.

Відношення молоді до фізичної культури у значній мірі залежить від інтеграції навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ліцеї, позакласних та позашкільних занять з фізичної культури та спорту, в яких вони можуть брати участь, а також своїх однолітків та батьків (2).

Дослідження, які проводились нами разом з магістрантами Свентокризької академії у 2004-2005 роках, були охоплені учні чотирьох ліцеїв в Лодзинському воєводстві, загальна кількість їх складала 258 чол.

На основі аналізу анонімного анкетування учнівської молоді було встановлено:

- 8% учнів знаходиться на активному руховому режимі понад 4 години щодня. В основному, до цієї групи відносились учні, які регулярно тренуються у спортивних секціях клубів та командах з ігрових видів спорту.

- 58% молоді присвячує від 1 до 3 годин на активну рухову діяльність. До неї відноситься не тільки обов'язкові уроки фізичного виховання у ліцеї, а також прогулянки, заняття у танцювальних гуртках у домах культури, регулярна фізична праця вдома (особливо в учнів сільської місцевості).

- 24% витратило на різні форми активного відпочинку до 1 години у позаурочний час (прогулянки, катання на велосипеді, ігри з колегами з м'ячем та ін.).

- 10% учнів вказало, що немає вільного часу на заняття фізкультурою і спортом та на інші форми фізичної активності у позаурочний час (у дні навчальних занять у ліцеї). Вони відвідують тільки обов'язкові уроки фізичного виховання.

До найбільш домінуючих захоплень як у хлопців, так і у дівчат можна віднести зустрічі з колегами, дискотеки, клуби, де відбуваються різні розважальні заходи для молоді.

На другому місці у відповідях дівчат була участь у культурному житті (кіно, театр, музеї та ін.), а також слухання музики.

На третьому місці була фізична активність спорт, туризм, різні форми рекреації фізичної у вільний від навчальних занять час.

Наступні місця в способі проведення вільного часу, як у дівчат, так і у хлопців займали: перегляд телевізійних передач, комп'ютер, читання книжок. Хлопці на друге місце поставили фізичну активність (заняття спортом та рухову рекреацію). Третє місце зайняли слухання музики та участь у різних формах культурного життя.

Більшість учнів (78%) ствердила, що мотивація до систематичних занять фізкультурою та спортом формується у них в процесі безпосередньої участі в цих заняттях, коли вони відчувають приємність та задоволення від виконання запропонованих вправ, спортивних ігор та ін. 10% респондентів проявило інтерес до фізичної культури оглядаючи спортивні змагання на стадіоні (футбол,

легка атлетика) або у спортивному залі ( волейбол, баскетбол, ручний м'яч, гімнастика та ін.).

4% молоді у наслідок читання газет, журналів та книжок на спортивну тематику.

Таким чином можна зробити висновок, що найкраща форма прилучення молоді до культури фізичної, то безпосередня їх участь в різноманітних заняттях фізкультурою та спортом.

Анкетування учнів ліцеїв показало, що головними мотивами, які спричинили їх інтерес до фізичної культури були:

- Збереження доброго стану здоров'я.
- Розвиток особистої фізичної підготовленості.
- Приємний та корисний спосіб проведення вільного часу ( активний відпочинок).
- Формування вольових якостей (сміливості, сили волі, дисциплінованості та ін.) засобами фізичної культури.
- Можливість покращити свої спортивні досягнення.

Найбільш популярними видами спорту, яким учні віддавали перевагу, були різні у залежності від статі молоді. Дівчати на перше місце поставили водні види спорту: плавання та гребля на байдарках-36%; на другому місці - спортивні ігри ( волейбол, баскетбол, теніс) - 30%; на третьому місці - туризм-24%.

Хлопці на перше місце поставили фугбол - 53%; на друге - водні види спорту - 25%; на третьому місці спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс) - 22%.

В анкеті також були питання які давали можливість виявити їх думку на те, як впливає участь в регулярних заняттях фізкультурою та спортом на їх навчання в ліцеї. 46% респондентів зазначило, що участь в таких заняттях не відбивається на їх успіхи у навчанні, 32 % учнів вважає, що регулярне виконання фізичних вправ позитивно впливає на їх розумову працездатність і дає можливість краще засвоювати навчальний матеріал у ліцеї. 16% респондентів не має власної думки з цього питання, а 6% учнів вважає, що активна участь у спортивних заняттях забирає дуже часу і тому може заважаги їм добре навчатись.

Молодь також визначила головні чинники, які негативно впливають на їх рухову активність у позаурочний час. До них відносяться: обмеженість часу: яка пов'язана з навчанням у ліцеї та виконанням значної кількості домашніх завдань з різних предметів (41%); немає відповідних умов для занять фізкультурою та спортом, перш за все відсутність спортивної бази (стадіон, басейн, фізкультурний зал та ін.) недалеко від місця їх проживання (36%); низький інтерес в учнів до занять фізкультурою та спортом (23%).

За думкою молоді, щоб збільшити їх участь в різних формах фізичної культури потрібно:

- Збільшення кількості спортивних об'єктів та місць для виконання фізичних вправ - 42%.
- Покращити спортивну базу у ліцеї та збільшити кількість фізкультурного та туристичного устаткування - 38%.

- Збільшення кількості позакласних занять фізкультурою та спортом, більше провадити різні види спорту, які цікаві для молоді - 36%.

- Знизити ціни на спортивне та туристичне устаткування та його позичення - 32%.

- Проводити більше спортивно-масових заходів у ліцеї (змагання з різних видів спорту, зустрічі з видатними спортсменами, спортивні свята, туристичні походи та ін.

Таким чином можна зробити наступні висновки:

1. Переважна кількість молоді позитивно відноситься до систематичних занять фізкультурою та спортом.

2. Молодь розуміє, що від їх рухової активності у значній мірі залежить стан їхнього фізичного розвитку, здоров'я та рухової підготовленості.

3. Учні ліцеїв з задоволенням займається такими видами спорту, як плавання, гребля на байдарках, спортивні ігри, туризм.

4. Вчителям під час проведення уроків фізичного виховання потрібно давати інформацію, щодо складання комплексів ранкової гімнастики та проведення її у домашніх умовах, про виконання різноманітних фізичних вправ у позаурочний час, про вимоги щодо дозування рухів та самоконтроль за фізичним навантаженнями, а також знання з валеології у відповідності з вимогами програми з фізичної культури для учнів даного класу ліцею.

#### Список використаної літератури

1. Gassier E., *Esej o człowieku. Wstęp do filozofii kultury*. Warszawa 1971.
2. Drabik J., *Krytyk o znaczeniu aktywnosci fizycznej, dluzej o przyczynach jej braku*. // *Wychowanie fizyczne i zdrowie*, 2003, nr. 4, s. 15-16.
3. Skibinski K., *Aktywnosc ruchowa mlodziy licealnej*. // *Wychowanie fizyczne i zdrowie*, 2002, nr. 1-2, s. 26-28.
4. Sobolewski P., *Aktywnosc fizyczna mlodziy i jej zadowolenie z uczestnictwa w zajeciach wf*. // *Wychowanie fizyczne i zdrowotne*, 2003, nr. 1, s. 10-14.

## Opinie kobiet z otyłością lub nadwagą o aktywności ruchowej i regulacji masy ciała

Wołyńska-Śleżyńska A., Lepich A., Śleżyński J.  
*Politechnika Opolska Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach*

**Анотація.** Волинська-Слежинська А., Лепіх А., Слежинський Я. Думка жінок з зайвою вагою про рухову активність і контроль над вагою. В статті подано дослідження ставлення жінок 20-55 років до рухової активності. Дослідження проведено за допомогою анкетування, результати подано у вигляді графічних зображень.

**Ключові слова:** рухова активність, жінки 20-55 років, проблеми зайвої ваги.

**Аннотация.** Волинская-Слежинская А., Лепих А., Слежинский Я. Мнение