

3. Кардялис К.К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности / ГЦОЛИФК. 1990. – 48 с.
4. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания.

## THE TV-PROGRAMS IN FORMATION OF MOTIVATIONAL PRIORITY OF PUPILS AT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SPHERE

GALYNA BEZVERHNIА

*The Uman State Pedagogical University*

The aim of the research has been to observe the significant role of TV-programs in formation of motivational priority of teenagers at physical education and sport sphere. That fact increases the demands from journalists and producers – authors of best-favorite among TV-channels which influences upon their mentality, moral, esthetic and intellectual development.

## СТАВЛЕННЯ МАТЕРІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

ІВАННА БОДНАР

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Важливою умовою зміцнення здоров'я дитини, розвитку її психіки є активне використання засобів фізичного виховання. Оскільки офіційних занять з фізкультури недостатньо для забезпечення потреби дітей у русі, необхідними є додаткові заняття (самостійні, у секціях, гуртках тощо). Необхідною передумовою таких занять є відповідна мотивація, позитивне ставлення до них самої дитини. Це ставлення формується, насамперед, способом життя сім'ї, ставленням дорослих до фізичної культури і спорту. Культура сім'ї, зміст порад, зауважень, бесід батьків з дітьми впливають на їх ставлення до фізичної культури. Особистий приклад батьків – важливий фактор процесу керівництва фізичним вихованням дітей.

Ряд авторів [1; 2; 3 та інші] показують, що кількість матерів, що регулярно займаються фізичними вправами, є на 40-60% меншою, ніж кількість батьків відповідного віку. Жінки частіше використовують такі форми фізичного виховання, як ранкова гімнастика, загальна фізична підготовка, загартовування [1]. Найвища фізкультурна і спортивна активність у них проявляється у віці до 30 років. Після 30-літнього віку частота щотижневих занять зменшується вдвічі. Тому урізноманітнення форм занять фізичною активністю, пошук шляхів залучення до них жінок 1-го зрілого віку є, на наш погляд, актуальними.

**Метою** нашого дослідження було вивчення ставлення молодих матерів до регулярних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Дослідити місце занять фізичними вправами у структурі дозвілля;
2. Встановити мотиви, що спонукають до занять фізичними вправами;
3. Вивчити причини, що заважають матерям регулярно займатися фізичними вправами.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані методи теоретичних досліджень, констатуючого педагогічного експерименту, методи математико-статистичної обробки даних.

**Результати.** За даними Щербакова І.М. (1982), одружені особи щотижня витрачають на заняття фізичними вправами на 1 годину менше, ніж несімейні. Більш активними в цьому плані є сім'ї, які не мають дітей. Збільшення кількості дітей призводить до зниження фізкультурної активності. Поряд з тим наявна тенденція зниження інтересу до організованих форм занять і підвищення його до самостійних форм [1].

Згідно результатів наших досліджень, більшу частину свого вільного часу (71%) молоді матері проводять пасивно (табл. 1). Читання і перегляд телепередач (по 25%) займають перші рейтингові місця серед занять жінок на дозвіллі. Лише 14% жінок-респондентів присвячують дозвілля побутовим видам фізичної активності: праці у саду, на городі, хатній роботі. Проте спеціально організовані заняття фізичними вправами посідають лише 5-е місце у рейтингу зацікавлень молодих матерів.

Таблиця 1

Види зацікавлень жінок на дозвіллі (N=156)

Види захоплення	%	Види захоплення	%
Читання	25	Праця в саду, на городі	14
Перегляд телепередач	25	Танці	7
Прослуховування музики	9	Заняття фізичними вправами	4
Відвідування театру, кіно	4	Відвідування спортивних заходів	2
Пасивний відпочинок	2	Автосправа	1
		Азартні ігри	1
<b>Разом</b>	<b>71</b>	<b>Разом</b>	<b>29</b>

Найчастіше жінки обирають ходьбу чи повільний біг (26%), ритмічну гімнастику (14%), рухливі ігри (14%), туризм (16%), плавання (14%), спортивні ігри (4%). І, на відміну від чоловіків, безпосередня фізкультурна активність (3 місце) випереджає споглядання спортивних змагань (4 місце).

Інші фахівці [5; 6] підтверджують результати наших досліджень стосовно того, що побутові форми фізичної активності превалюють над спеціально організованими її формами. Справедливим це твердження є також і для інших категорій населення, а не тільки для жінок, діти яких навчаються в молодшій школі. Використання утилітарних форм фізичної активності викликане не усвідомленням їх позитивного впливу на стан здоров'я, а, насамперед, родинними обов'язками. Таким чином, як свідчать результати наших досліджень, домоцентричний спосіб є найпоширенішим способом реалізації потреби в русі жінками.

Низька фізкультурна активність молодих матерів зумовлена великою кількістю причин. Так, основною причиною респондентки називають брак вільного часу (табл. 2). Це підтверджується літературними даними [2; 3; 4] про те, що при середній тривалості дозвілля у жінок 3-3,5 години у молодих матерів бюджет вільного часу складає лише 1 годину на добу.

Жінки (на 10%) рідше від чоловіків нарікають на нестачу вільного часу, проте (на 5%) частіше від чоловіків скаржаться на втому після роботи. Так, кожна п'ята респондентка пояснює цим свою низьку фізкультурну активність. Серед інших причин ними називаються погані умови для занять (9%), відсутність власного інвентарю (7%), великі витрати часу на дорогу (5%). Оскільки бурхливий розвиток

інфраструктури спортивних залів найближчим часом є проблематичним, то актуальним, на нашу думку є методичне забезпечення індивідуальних форм занять (телепередачі, аудіо- та відеокасети, друкована продукція, у тому числі і постійні рубрики у газетах тощо).

Таблиця 2

*Причини, які заважають молодим матерям займатися фізичною культурою (N=156)*

Фактори	%	Рейтинг
Брак вільного часу	36	1
Втома після роботи	24	2
Погані умови для занять	9	3
Відсутність власного інвентарю	7	4
Великі затрати часу на дорогу	5	5
Власна пасивність	4	6
Слабке здоров'я	3,2	7
Відчуття себе здоровою	3	8
Заняття не сприяють професійній підготовці	1,8	9
Невпевненість у необхідності занять	1,7	10
Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	1,6	11
Низька якість інвентарю, обладнання	1,5	12
Відсутність потреби в заняттях	1,4	13
Відсутність бажання	1,3	14
<b>Разом</b>	<b>100</b>	

Особиста пасивність 4% жінок теж слугує перешкодою до регулярних занять фізичними вправами. Відповіді наших респонденток на відверте запитання, якби у вас з'явився вільний час, як би ви його провели, показали, що лише 5% відвели б його для занять фізичними вправами, 46% витратили б його на спілкування з друзями, 34% використали б для прогулянки. Аналіз результатів нашого дослідження дозволяє стверджувати, що більшість часу молоді матері проводять вдома, надаючи перевагу пасивному відпочинку. Імовірно збільшення вільного часу також присвятили б подібним видам діяльності. Такі факти є свідченням низького рівня фізкультурних потреб молодих матерів, низької фізкультурної мотивації. Тому набувають важливого значення заходи агітаційно-пропагандистського характеру.

Найчастіше мотивом фізкультурної активності жінок слугує вдосконалення здоров'я (табл. 3).

Таблиця 3

*Мотиви, що спонукають жінок до занять фізичними вправами (N=156)*

Фактори	%	Рейтинг
Зміцнення здоров'я	30	1
Покращення настрою	15	2
Зняття втоми, активізація рухової діяльності	14	3
Відчуття задоволення від фізичних вправ	9	4
Прагнення особистої фізичної досконалості	8	5
Можливість отримати матеріальні цінності	5,8	6
Бажання виховати в собі культуру рухів	5	7
Виховання вольових якостей	4	8
Забезпечення працездатності	4	8
Можливість спілкування	2,4	9
Бажання випробувати свої сили	1,4	10
Можливість отримання знання, вміння	1,4	10
Забезпечення раціональних форм відпочинку	0	-
<b>Разом</b>	<b>100</b>	

Мотив покращення здоров'я засобами фізичного виховання істотно превалює над іншими мотивами. З огляду на досить молодий вік осіб, що були залученими до опитування, мабуть, мова йде про здійснення профілактичних оздоровчих заходів.

Бажання покращити настрій стимулює до занять 15% жінок. Джерелами такого покращення є як фізіологічні причини, так і психологічні (позитивні емоції, радість спілкування, реалізація своїх потреб і схильностей).

**Висновок.** Фізична активність жінок носить, як правило, побутовий характер і не пов'язана з цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, як свідчать результати опитування, молоді матері розуміють важливість регулярних занять фізичними вправами, насамперед, для зміцнення здоров'я, покращення настрою, зняття втоми. Таке протиріччя пов'язане з браком належної інфраструктури (віддаленістю спортивних залів, відсутністю належного їх обладнання тощо), що підтверджується результатами опитування.

У зв'язку з цим, на сучасному етапі адекватним вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних (сімейних) форм занять. Такий підхід потребує активізації методичного забезпечення таких форм у вигляді теле- та радіопрограм, популярних брошур, газетних рубрик, аудіо- та відеокасет, публічних лекцій тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Глушак А.А. Некоторые демографические явления и их связь с развитием физической культуры и спорта // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць*. К.: 1996. - С. 32 – 33.
2. Лабскир В. М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров // *Здоровье студентов. Выпуск 1. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты* / Под ред. В.М.Лабскира и В.И.Столярова. - Москва-Харьков, 1990. - С. 10 - 43.
3. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. -Москва: Высш. шк., 1991. - 240 с.
4. Bywalec Cz. Sport w budżetach rodzin polskich. // *Logos i etos polskiego olimpizmu* / Red. J. Lipiic. Kracow, 1994, С. 429 – 438.
5. Parnicka U. Recreacja fizyczna w czasie wolnym matek posiadających dzieci w wieku przedsszkolnym. *Roczniki naukowe AWF*. – Т. XXXXIX. – Warszawa, 2000. - P. 217 – 238.
6. Siwinski W. Organizacja i formy spędzania czasu wolnego w rodzinie // *Kultura fizyczna i turystyka*. – Warszawa, Poznan, 1995. – С. 55 – 59.

### ATTITUDE OF THE MOTHERS TO REGULAR SESSIONS BY PHYSICAL EXERCISES

IVANNA BODNAR

*The L'viv State Institute of Physical Culture*

In the article the outcomes of interrogation of the young mothers are analysed. The writer studies frame of leisure of the women, place, which one take in a physical exercises sessions. The motives of physical exercises, cause are detected, which one hinder the women regularly to be engaged. It is established, that the physical activity of

the women irrelevant with targeted draft on funds of physical training. The possible routes of improvement of a situation, which one was added up are discussed.

## AKTYWNOŚĆ SPORTOWA KANDYDATÓW NA STUDIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### ФІЗИЧНА (СПОРТИВНА) АКТИВНІСТЬ АБИТУРІЄНТІВ ФІЗУЛЬТУРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ANNA BROJEK

*Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej*

#### Wstęp

Aktywność sportowa jednostek stanowi o sile narodu i zdrowiu całego społeczeństwa. Jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia. Zwiększa wszechstronne możliwości adaptacyjne i odporność organizmu, daje poczucie bezpieczeństwa oraz harmonijne i pełne życie. Niedostatek jak również nadmiar aktywności ruchowej, jest przyczyną wielu problemów i zwiększonego ryzyka powstawania stanów chorobotwórczych [1, s.28] Aktywność sportowa coraz silniej wiązana jest w rozważaniach ze zdrowiem nie tylko fizycznym, ale psychicznym i społecznym. Aktywność sportowa powinna zaspokajać główne potrzeby indywidualne jednostek i ich cele autoteliczne. Zarys i formy uczestnictwa w kulturze fizycznej kandydatów na studia wychowania fizycznego świadczyć mogą o ich rzeczywistym zainteresowaniu kierunkiem studiów. Aktywność w tej dziedzinie, zwłaszcza aktywność sportowa, nie pozostaje bez wpływu na rezultaty egzaminu wstępnego, a także rzutuje na przebieg studiów i przyszłe role zawodowe studentów [2, s.19]

#### Material i metoda

Celem niniejszych badań było określenie poziomu aktywności sportowej kandydatów na studia wychowania fizycznego. W szczególności poszukiwano odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy badani systematycznie uprawiali sport przed podjęciem studiów?
2. Kiedy respondenci rozpoczęli uprawianie sportu?
3. Czy przed rozpoczęciem studiów kandydaci byli zawodnikami klubów sportowych?
4. Czy przychodząc na studia posiadali klasy sportowe?
5. Kto zainspirował badanych do uprawiania sportu?

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety anonimowej „Trudności adaptacyjne studentów”. Badania prowadzono w roku akademickim 1999/2000 wśród studentów pierwszego roku uczelni wychowania fizycznego w Polsce. Zebrano materiał badawczy od 1142 studentów co stanowi 62% aktualnie studiujących na I roku.

Badaniami objęto wyłącznie respondentów kierunku wychowania fizycznego obejmującego 3 i 4,5 letni system kształcenia. Pod uwagę wzięto następujące uczelnie: Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie, Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach, Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Akademię Wychowania Fizycznego w Gdańsku, Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Instytut Wychowania