

тіл людини. При необхідності і функціональній доцільності кожне тонкоматеріальне тіло людини може тимчасово функціонувати в будь-якому кольоровому діапазоні електромагнітного спектра, створюючи нові голографічні інтеграції, інформаційно-енергетичні і структурно-функціональні взаємовпливи і взаємозалежності з переорієнтуванням розвитку людини та її окремих особливостей і властивостей.

Розвиток, вдосконалення і прояви людини, її особливостей і властивостей можна цілеспрямовано здійснювати через тонкоматеріальні тіла спеціальними інформаційно-енергетичними методами. За умови всебічно і гармонійно розвинених усіх тонкоматеріальних тіл, їх збалансованих інформаційно-енергетичних і структурно-функціональних голографічних інтеграцій, утворення тонкоматеріальними тілами у сукупності з фізичним тілом біологічно-фізично-енергоінформаційно-космічно-земної голограми людини, дозволить людині повною мірою ви-

користувати всі інформаційно-енергетичні потенціали властивих і невластивих їй діапазонів електромагнітного спектра інформаційно-енергетичних полів людей, природи, тварин, біосфери, Землі, Космосу, Бога, Духа Святого, Ісуса Христа і Божої Матері для нескінченного еволюційного розвитку людських особливостей, властивостей, здібностей і функціональних можливостей.

Література

1. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія тонкоматеріальних тіл людини. – Львів.: „Каменяр”, 2003. – 415 с.
2. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія чакр. – Львів.: „Каменяр”, 2003. – 208 с.
3. Васильчук А. Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. – Львів.: „Каменяр”, 2003. – 384 с.

Г.Д. Галайтатий

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ставлення студентів до регулярних занять фізичними вправами. Подається розроблений підхід як інформативна методика для оптимізації процесу фізичного виховання студентів, корекції навчальних планів, усунення причин, що заважають в роботі, створення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Отношение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Предлагается разработанный подход как информативный метод для оптимизации процесса физического воспитания, коррекции учебных планов, устранения причин, мешающих в работе, создания мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Students attitude to regular physical exercises training.

The developed approach is given as the informative methodic for improving of students' physical educational process, educational plan correcting, removing the causes that hinder in work, forming the motivation for regular physical exercises training.

Загальновідомо, що ставлення до занять фізичними вправами формується з дитинства, насамперед, способом життя в сім'ї, відношенням дорослих до фізичної культури і спорту. З часом на молодь впливає оточення, привабливість видів спорту, мотивація краси, емоцій, бажання самореалізації. Надалі погляди формуються за програмами фізичного виховання, структурою спортивних змагань, засобами масової інформації. Формується ставлення до занять і відношенням викладачів до учнів, в умовах порад, зауважень, бесід - тобто системою фізичного виховання.

Метою нашого дослідження було вивчення ставлення студентів ВНЗ до регулярних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

Дослідити місце занять фізичними вправами в структурі дозвілля.

Встановити мотиви до занять фізичними вправами.

Вивчити причини, що заважають регулярно займатися фізичними вправами.

Методи досліджень. Для вирішення поставлених завдань було застосовано методи теоретичних досліджень, анкетування, методи статистичної обробки даних. Нами було розроблено схему опитування та анкетування для отримання максимально достовірної інформації. Всього у дослідженнях брало участь 106 студентів I - III курсів ВНЗ м. Львова.

Результати досліджень. Згідно результатів наших досліджень, більшу частину свого вільного часу (70%) студенти проводять пасивно Читання і перегляд телепередач (по 25%) займають перші рейтингові місця серед занять на дозвіллі. Лише 14% респондентів присвячують дозвілля побутовим видам фізичної активності: праці на городі, хатній роботі. Проте спеціально організовані заняття фізичними вправами посідають лише 5-е місце у рейтингу зацікавлень.

Ті, що займаються самостійно, обирають ходьбу чи повільний біг (25%) ритмічну гімнастику (14%), рухливі ігри (14%), туризм (16%), плавання (14%) спортивні ігри (4%). Низька фізкультурна активність є наслідком багатьох причин. Так, основною причиною респонденти називають брак вільного часу (табл. 1).

Це підтверджується літературними даними [2, 3, 4] про те, що при середній тривалості дозвілля у жінок 3 - 3,5 години бюджет вільного часу складає лише 1 годину на добу.

Особиста пасивність 4% студентів теж є перешкодою до регулярних занять фізичними вправами. Відповіді наших респондентів 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 для прогулянки. Найчастішим мотивом фізкультурної активності є вдосконалення здоров'я (табл. 2).

Чинники, що заважають займатись фізичною культурою (N=106)

Фактори	%	Рейтинг
Брак вільного часу	36	1
Втома після навчання (роботи)	24	2
Погані умови для занять	9	3
Відсутність власного інвентарю	7	4
Великі затрата часу на дорогу	5	5
Власна пасивність	4	6
Слабке здоров'я	3,2	7
Відчуття себе здоровою	3	8

Таблиця 2

Мотиви, що спонукають до занять фізичними вправами (N=106)

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
Можливості спілкування	2,4	9
Бажання випробувати свої сили	1,4	10

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

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

Висновки. Фізична активність студентів має, як правило, побутовий характер і не пов'язана з цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, як свідчать результати опитування вони 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 форм занять. Такий підхід потребує активізації методичного забезпечення у вигляді популярних брошур, аудіо та відеокасет, публічних лекцій тощо.

Література

1. Виленский Г.К., Каповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому

воспитанию и пути его направленного формирования // Теор. и практ. физ. культ. – 1984. – № 10. – С. 39-42.

- Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин – великие времена // «Теория и практика физ. культ. – № 2. – 1998. – С. 56-58.
- Евсеев С.П. Здоровый образ жизни студентов как социально-педагогическая проблема // Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культурой. Материалы всесоюзной науч.-практ. конф. «Физ. культура и здоровый образ жизни», Севастополь, 1990.- С. 40-41.
- 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. УАНП, 1996. С. 32 – 33.
- Лабский В. М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров // Здоровье студентов. Выпуск 1. – С.15-21.
- Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.: Социологические аспекты. /Под ред. В.М.Лабского и В.И.Столярова. - Москва-Харьков, 1990. - С. 10 - 43.
- Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. - Москва: Высш. шк., 1991. - 240 с.