

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE STUDENTS'-SPORTSMEN IDENTITIES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

Anna ULANOVA

*Khmelnysky State University*

**Annotation.** The article deals with the theoretical analysis of the students'-sportmen. The participants of the study are single combat sportsmen on different stages of training in higher educational establishments.

**Key words:** students'-sportmen, training, higher educational establishment.

## ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ЛІЦЕЇСТІВ

Роман ФАЙЧАК

*Прикарпатський університет ім. В. Стефаника*

**Актуальність.** Трансформація суспільних відносин та інтеграція України в європейське співтовариство, зумовлює потребу реорганізації системи освіти [2-4].

На сьогоднішній день в Україні функціонують декілька сот ліцеїв різних профілю, які працюють за удосконаленою навчальною програмою [6].

В той же час повністю відсутні дослідження, які б визначали оптимальне співвідношення навчальної діяльності і активного відпочинку ліцеїстів.

Вступивши в ліцей, підлітки змушені пристосовуватися до нових умов навчання, друзів, вчителів. Спеціалізовані програми передбачають збільшення навчального матеріалу, який потрібно вивчити під час уроків, та в години самопідготовки. Частина підлітків змушена залишити сім'ю та жити в гуртожитку.

Такі зміни в житті, для ліцеїста, часто супроводжуються стресом, що негативно відбивається на психічному та функціональному стані підлітка і призводить до погіршення його соматичного здоров'я [8], а часто і успішності.

Вважається, що одним з головних засобів профілактики стресових станів та оздоровлення організму є заняття фізичними вправами [1-5]. Від раціональної рухової активності, в значній мірі залежить гармонійний розвиток організму, стан його особистості та рівня соматичного здоров'я [8].

Встановлено, що ефективність реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання дітей і підлітків знаходиться в прямій залежності від ступеня мотивації до занять фізичними вправами. Аналіз літератури [1-5] свідчить, що мотиваційна сфера підлітків-ліцеїстів щодо задоволення потреб у спортивній діяльності є не дослідженою.

**Метою** нашого дослідження, було вивчити потреби ліцеїстів у сфері фізичної культури та рівень їх мотивації до занять фізичними вправами.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами було проведено анкетування ліцеїстів Івано-Франківського Фізико-технічного та Природничо-математичного ліцеїв (95 юнаків та 85 дівчат). За допомогою розробленої оригінальної анкети відкритого типу, яка складалась з 36 питань.

У розробленій нами анкеті були три блоки питань: для визначення різновидів рухової активності серед підлітків; способу їхнього життя [7]; дослідження мотивів занять фізичними вправами.

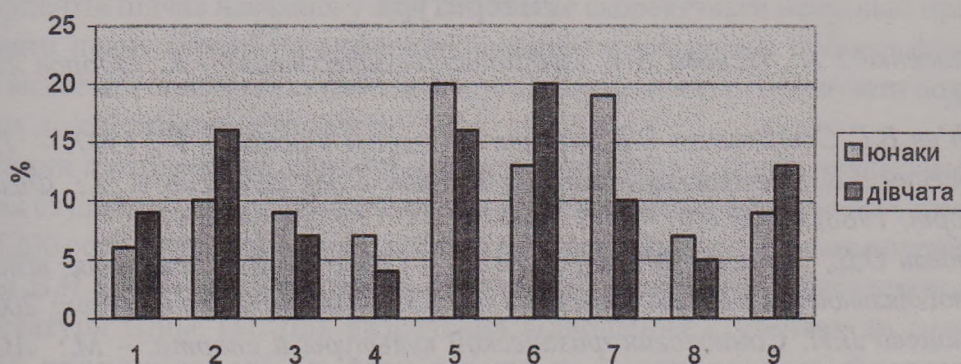
**Результати досліджень та їх обговорення.** В результаті аналізу даних анкетування встановлено, що 74 % опитуваних, поряд з регламентованими заняттями, займаються додатково фізичними вправами. Проте, тільки 8 % ліцеїстів використовують найбільш доступну форму рухової активності – ранкову гігієнічну гімнастику.

Цікавими є дані про ставлення ліцеїстів до уроку фізичної культури. Чотири відсотки вважають урок фізичної культури нудним, 33 % - так собі, 54 % - цікавим, 9 % - дуже цікавим. Тут слід зазначити, що якість і ефективність уроку, в багатьох випадках, залежить від матеріально-технічної бази та рівня кваліфікації вчителя.

Оцінка свого суб'єктивного стану після уроку фізичної культури засвідчує, що 26 % почувають себе бадьорими, 27 % мають покращений настрій, 13 % підвищують свою фізичну і розумову працездатність, 3 % відчувають надмірну втому, а 31 % не відчувають особливих змін. Виходячи з цих даних можна стверджувати, що якість уроків фізичної культури в ліцеях є не високою.

Щодо власного рівня фізичної підготовленості, то 4 % ліцеїстів оцінюють його як низьким, 3 % - нижче середнього, 50 % - середній, 33 % - вище середнього і 10 % вказують на високі фізичні кондиції. Співставляючи ці дані з показниками їх соматичного здоров'я [8] стає очевидним, що підлітки під час опитування завищують свій рівень розвитку фізичних якостей.

Аналіз відповідей на питання, які характеризують стан мотивації до занять фізичними вправами показав, що головними мотивами є: бути здоровим (65 % дівчат і 78 % хлопців), мати гарну статуру (35 % дівчат і 22% юнаків). Ці дані є крайне важливими для раціонального і якісного планування роботи з фізичного виховання ліцеїстів. Щодо популярності різних видів рухової активності серед підлітків-ліцеїстів, ці дані подані на рисунку.



*Рис. Види фізичних вправ, яким надають перевагу ліцеїсти. 1-ранкова гімнастика, 2-спортивна ходьба, 3-оздоровчий біг, 4-атлетична гімнастика, 5-спортивні ігри, 6-туризм, 7-плавання, 8-зимові види спорту, 9-інші види рухової діяльності*

Як видно з даного рисунку, найбільшу перевагу ліцеїсти віддають спортивним іграм і туризму.

Важливим елементом для підвищення соматичного здоров'я, рівня фізичної працездатності і підготовленості, на думку багатьох авторів [2–5], повинні стати самостійні заняття фізичними вправами. У ході дослідження ми намагалися виявити, які причини стоять на заваді самостійним заняттям фізичними вправами. Встановлено, що основною причиною є дефіцит вільного часу (43 % юнаків і 44 % дівчат). Серед інших причин учні ліцеїв назвали відсутність інвентаря та умов для занять. Поряд з цим, у 7 % юнаків і 15 % дівчат відсутня будь-яка мотивація, щодо занять спортом.

В ході дослідження ми також зробили спробу встановити значення фізичної культури і спорту в суспільному житті ліцеїстів. Встановлено, що більшість підлітків найбільш доцільним вважають відвідування дискотек та комп'ютерні ігри. Заняття фізичними вправами і спортом за своєю значимістю, поступаються потребам споживання алкоголю та палінню. Виявлено, що 36% юнаків і 33% дівчат стверджують, що ведуть здоровий спосіб життя, відповідно 28% і 19% зізнаються, що їхній спосіб життя не можна назвати здоровим. Такий стан, без сумніву, зумовлений тим, що в ліцеях не налагоджено ефективної пропаганди здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту.

Виходячи з цього закономірним є те, що тільки 30 % дівчат вказують на тісну залежність стану здоров'я від занять фізичними вправами. Серед юнаків таких ліцеїстів є 73 %.

### Висновки.

1. Шляхом анкетування встановлено, що найбільш популярними видами рухової діяльності серед учнів ліцеїв є спортивні ігри і туризм.
2. Визначено, що підлітки мають властивість до завищення самооцінки рівня власної фізичної підготовленості.
3. Встановлено, що значна кількість учнів ліцеїв не усвідомлюють тісної взаємозв'язку між станом здоров'я і заняттями фізичними вправами.
4. Доведено, що серед основних причин, які стоять на заваді самостійних занять спортом є дефіцит вільного часу та відсутність інвентаря.
5. Уроки з фізичної культури в ліцеях є мало цікавими в плані рухової діяльності.

### Література

1. Апанасенко Г.Л., Пскова Л.Т. *Медицинская валеология*. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. *Фізичне виховання в школі*. – К., 1997. – 152 с.
3. Бальсевич В.К. *Физическая культура для всех и для каждого*. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
4. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. *Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів*. Київ: Оріяни, 2001. – 151 с.
5. Любишева Л.И. *Социология физической культуры и спорта*. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 169 с.
6. Про затвердження Типових навчальних планів для організації профільного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. 2003. - №10. - С 18 – 29.
7. Оцінка ефективності програми "Здоров'я" та розвиток молоді. - Київ, 2002. – С.69-94.

8. Файчак Р. Зміна стану соматичного здоров'я ліцеїстів 14-15 років протягом навчального року // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №17. – С.22-24.

---

## INTEREST AND MOTIVATION TO OCCUPATION PHYSICAL CULTURE IN LIZEUMS

Roman FAYCHAK

*Precarpathian university named after Vassyl Stefanyk*

**Annotation.** The our experiment directat on determine motion activity, way of live and motivation studies physical culture and om go in for sport. Thes result help, assist, aid correctly programme studies and recreation in lizeum.

---

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ СТАТУРИ І ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталя ФАЛЬКОВА

*Донецький національний технічний університет*

У реалізації дидактичного принципу індивідуального підходу виявляється інтелектуалізація пізнання об'єктивної міри педагогічного впливу відносно конкретної людини. Індивідуальний підхід розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання, виховання та визначається як діяльність викладача, що припускає вибір засобів та організаційних форм навчально-виховної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей студентів [2]. Тому, вивчення інтересів, орієнтацій, мотивів студентів підчас навчання у вузі допомагає скоректувати навчальні програми та сформулювати певну стратегію диференційованого підходу, а в процесі фізичного виховання визначати ставлення студенток до рухової активності та виховувати позитивне ставлення до спортивної діяльності.

**Завдання дослідження:** вивчити взаємозв'язок типів статури, темпераменту та ставлення студенток до рухової активності. В експерименті брали участь студентки кількості 200 осіб. Антропометричні дослідження проводилися за загальноприйнятою методикою В.В.Бунака [1]. На підставі отриманих даних розраховувался показник активності статури Піньє [3]. Для визначення відношення студенток до фізичного виховання пропонувалось їм дати оцінку за п'ятибальною шкалою. Для діагностичного дослідження використовувался опитувальник Айзенка.

**Результати дослідження і їхнє обговорення.** Аналіз результатів дослідження свідчить, що за даними антропометричних вимірів загальна кількість студенток за типами статури склало: дуже слабка – 23,0%; слабка – 27,5%; середня – 29,0%; добра – 12,5%; дуже добра – 8,0%. Найбільший відсоток студенток (50,5%) відноситься до слабкої і дуже