

ми визначили, що дорослішими виявилися волейболістки вищої ліги, а найвищими волейболістки суперліги. Різниця цих показників між спортсменками суперліги та вищої ліги незначна. Визначили найвищих і найнижчих волейболісток України. Зріст найвищої спортсменки “ 198см, а найнижчої “ 158см. У відсотковому співвідношенні високих волейболісток, тобто нападаючих, загалом по чемпіонату “ 83% жінок, це що до надання рекомендації тренерам: набираючи дівчат у секцію волейболу, слід приділяти увагу більш високим на зріст дівчатам, тому що серед волейбольних команд вищого класу середній зріст гравців має тенденцію до підвищення.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем моторики волейболісток високої спортивної кваліфікації.

Література

1. Волейбол. Усі команди супер. – та вищої ліг. Сезон 2003-2004. Довідник. ФВУ. – Київ-2004 р.
2. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000.– 336 с.
3. Похолоенчук Ю.Т., Свечникова Н.В.Современный женский спорт..” К: Здоров’я, 1986. “ 192 с.
4. ФВУ, Цільова комплексна програма розвитку волейболу в Україні на 2005-2008 роки. – Київ-2004 р.

Надійшла до редакції 27.01.2005р.

СТАН ЗДОРОВ’Я І МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Кривенко А.П.

Чернігівський державний інститут економіки і управління

Анотація. Виявлення мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять та стану здоров’я студенток.

Ключові слова: мотивація, анкетування, студентки.

Аннотация. Кривенко А.П. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студенток на начальном этапе обучения в высшем учебном заведении. Выявление мотивов и интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям та состояния здоровья студенток.

Ключевые слова: мотивация, анкетирование, студентки.

Annotation. Kryvenko A.P. Health condition and the reason of physical health Improving activity of students on the junior level of studing in the high studing establishment. The finding out of the reasons and interests to physical health-improving lessons and health condition of students.

Keywords: reason, questionnairing, students.

Вступ.

Навчання у вищому закладі освіти характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням основних функцій організму, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій [1]. Низькі показники фізичної підготовленості та стан здоров'я більшості студентів негативно позначаються на їхній навчальній діяльності [2, 3].

Реально розв'язати цю проблему можна при умові дійової співдружності медицини та фізичної культури. Але при цьому треба наголосити, що якими б не були успіхи суспільнодержавних інституцій в галузі оздоровлення, лікування та профілактики, вони не принесуть бажаних результатів, бо сучасна людина повинна сама активно дбати про поліпшення та збереження свого здоров'я, використовуючи для цього засоби та методи фізичної культури й спорту, а не покладати надій на „міфічний еліксир здоров'я” [3].

Останнім часом багато уваги приділяється питанню вивчення мотивації й інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять [4, 5]. Інтерес до фізичної культури у студентів знижується. Тому ефективність роботи викладача фізичного виховання у вищих навчальних закладах залежить від уміння формувати мотивацію в студентів до занять фізичними вправами й успішного використання її в керівництві навчальним процесом [6].

Вихідною передумовою ефективності навчальної діяльності по фізичному вихованню студентів є їхня готовність до навчання [7]. Вивчаючи відношення і основні потреби та інтереси студенток до фізичного виховання можна визначити їх готовність до навчання і ввести корективи в навчальний процес.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного інституту економіки і управління.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – виявити мотиви й інтереси до фізкультурно-оздоровчих занять та визначити стан здоров'я студенток.

Організація дослідження. З цією метою було проведено анкетування. В анкетуванні брали участь 111 студенток, віком 17-18 років, які вступили до вищого навчального закладу. Дослідження було проведено в Чернігівському державному інституті економіки і управління.

Результати дослідження.

Аналіз відповідей показав, що 73,9% студенток мають відхилення у стані здоров'я. Так, у 17,1% дівчат вони з'явилися в дитинстві, а у 46% - в шкільні роки. Анкетування виявило високий відсоток студенток із

такими скаргами, як головний біль (39,6%), зниження настрою (35,1%), швидке стомлення (31,5%), сонливий стан (16,2%) і втома рук, ніг, крижів (19,8%).

Серед студенток переважає середній рівень фізичної підготовленості (РФП) – 41,4%. Значна частина дівчат вказала на наявність низького РФП – 19,8% і нижче середнього – 16,2%. До вище середнього РФП віднесли себе 6,3% студенток, а до високого всього – 3,6%. Слід відзначити, що 13,5% дівчат взагалі не змогли оцінити свій РФП.

Самооцінка РФП студенток представлена на рис. 1.

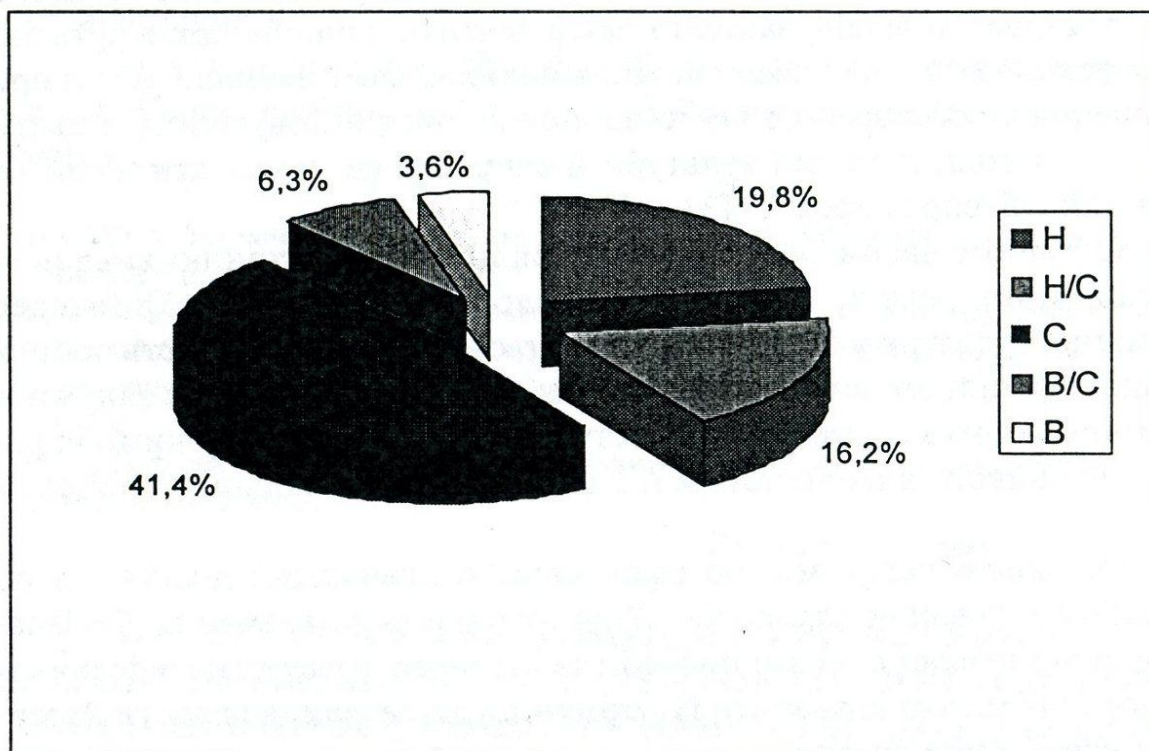


Рис. 1. Самооцінка студентками рівня фізичної підготовленості (%).
Умовні позначення: Н – низький; Н/С – нижче середнього; С – середній; В/С – вище середнього; В – високий.

Значення фізичної підготовки в житті студенток представлено на рис. 2. Так, для 46,8% дівчат програма фізичної підготовки (ПФП) має середнє значення. Велике значення ПФП має для 23,4% студенток і 16,2% вважають, що для них вона інколи має значення. Для значної частини студенток ПФП взагалі не має ніякого значення, їх 8,1%. І зовсім незначна частина дівчат (6,3%) відповіли, що для них ПФП має дуже велике значення.

Аналіз даних анкетного опитування показав, що більшість студенток (55%) вважають, що заняття фізичною культурою і спортом до-

поможуть їм зміцнити своє здоров'я, а 36,9% - підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість, що є вихідною передумовою для організації фізкультурно-спортивної діяльності і конкретизації рухової активності. Думки інших студентів розподілилися таким чином: розвивати моральні, волюві та естетичні якості – 15,3%, формувати рухові уміння та навички – 10,8%, сприяти розумовому розвитку – 8,1%, підвищувати професійно-прикладну фізичну підготовленість – 6,3%, формувати потреби і мотивацію до регулярних занять фізичними вправами – 5,4%.

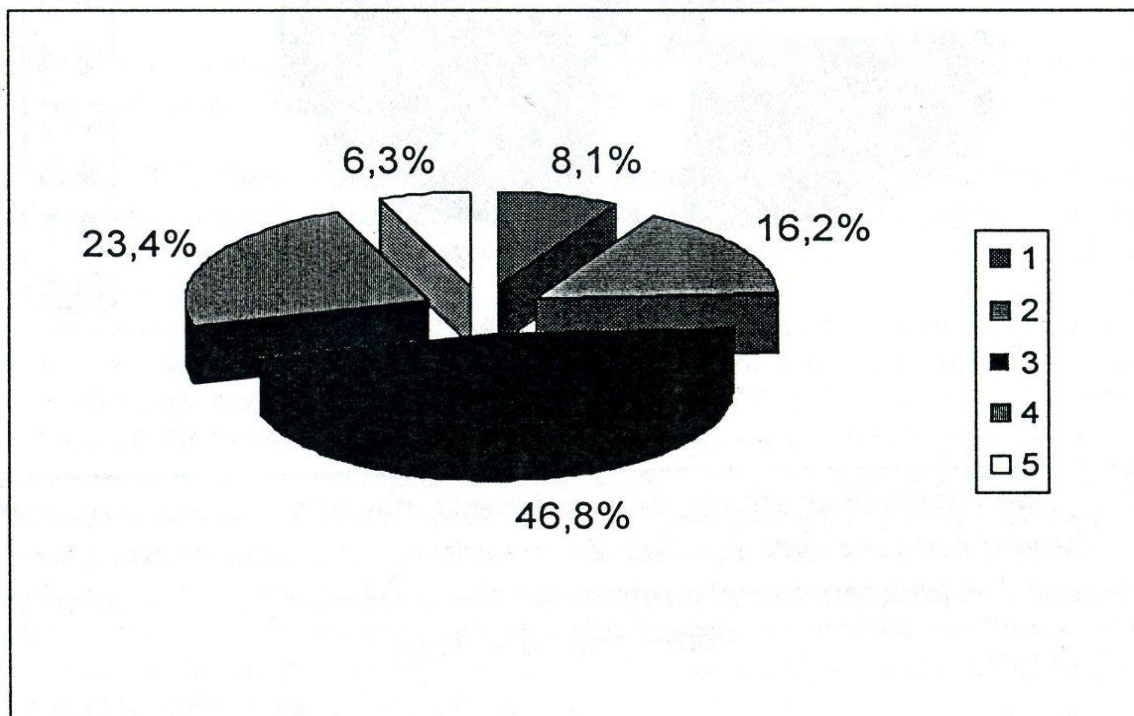


Рис. 2. Значення програми фізичної підготовки в житті студенток (%). Умовні позначення: 1 – не має значення; 2 – інколи має значення; 3 – має середнє значення; 4 – має велике значення; 5 – має дуже велике значення.

При аналізі анкет про види спорту чи фізичних вправ, яким вони віддають перевагу, були виявлені відмітні риси, які характеризують руховий досвід студенток, сформований в умовах шкільного навчання.

Результати представлено на рис. 3.

Найбільш популярна серед студенток аеробіка, їй віддають перевагу 43,2% дівчат. Спортивними іграми і плаванням бажають займатися відповідно 31,5% і 35,1% дівчат. Бажання студенток займатися іншими видами спорту розподілилися іншим чином: бігом – 10,8%, атлетичною гімнастикою – 10,8%, акробатикою – 3,6%, східними єдиноборствами – 10,8% і йогою – 11,7%. Тому ці відмінності необхідно враховувати при

плануванні навчальної роботи.

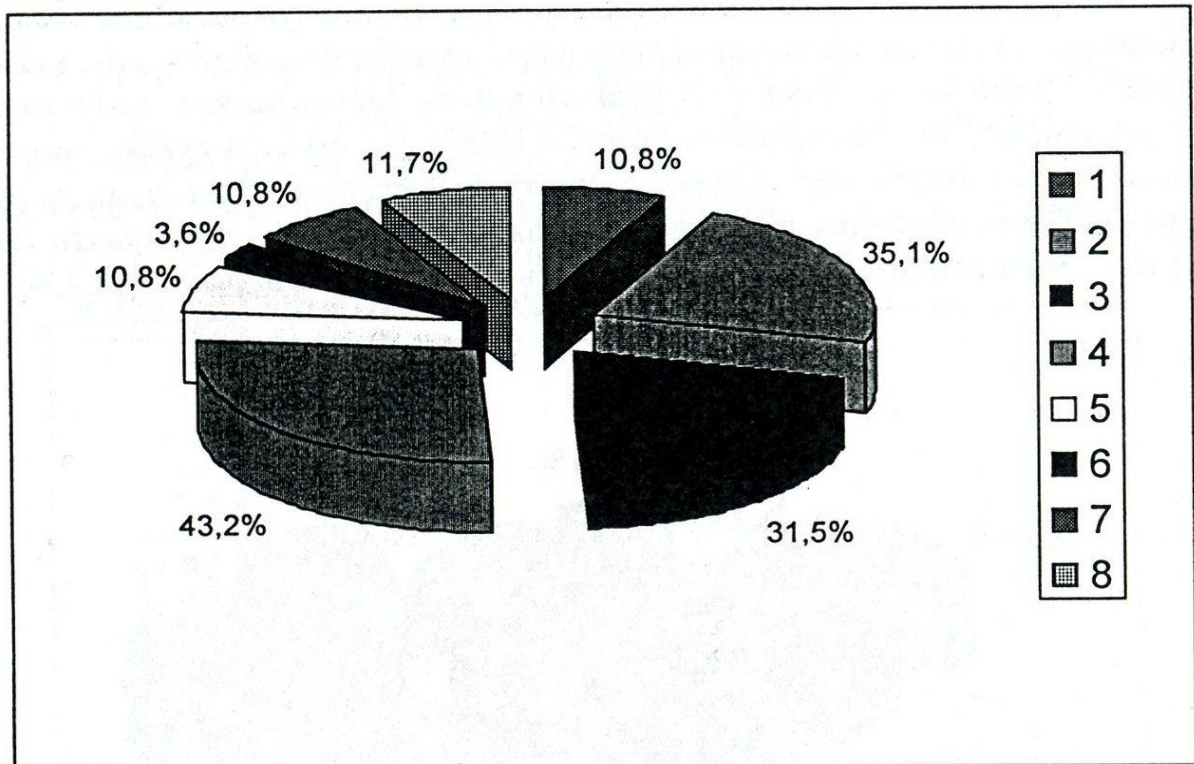


Рис. 3. Види фізичних вправ, якими бажають займатися студентки (%). Умовні позначення: 1 – біг; 2 – плавання; 3 – спортивні ігри; 4 – аеробіка; 5 – атлетична гімнастика; 6 – акробатика; 7 – східні единоборства; 8 – йога.

Необхідно відзначити, що для підтримання свого фізичного стану тільки 3,6% дівчат систематично використовують фізичні вправи, 0,9% - загартовуючі процедури і 6,3% - масаж. Основні причини, які заважають їм займатися фізичними вправами, це: лень, відсутність сили волі – 29,7%, відсутність навичок систематичних занять фізичними вправами – 21,6%, поганий стан здоров'я – 21,6%, відсутність місця для занять – 21,6%, недостатні природні здібності до занять фізичними вправами – 17,1%.

Висновки:

1. Встановлено, що більшість студенток (73,9%) мають відхилення у стані здоров'я. У ставленні до занять фізичним вихованням вони керуються різними мотивами, серед яких основними є зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості.

2. Готовність до навчання формується в процесі занять фізичним вихованням і залежить від рухового досвіду і відношення до занять, як основних умов їх результативності. Необхідно переконувати студенток

у необхідності займатися фізичними вправами, оперативно інформувати їх про поточні результати та стан окремих систем організму. Реалізація задач підвищення фізкультурно-спортивної освіченості студенток буде сприяти їх залученню до здорового способу життя.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися розробки критеріїв оцінки ефективності функціонування окремих систем організму та їх оперативного інформування у фізичному вихованні студенток.

Література

1. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення // Дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту, Вінниця, 2001. – С. 77.
2. Білогур В.Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – № 26. – С. 17-20.
3. Литвинов В.М., Чуб Л.Д. Здоров'я студента: проблеми та шляхи вирішення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – № 27. – С. 70-73.
4. Петров О.П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.
5. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Дис... канд. пед. наук, Київ, 2002. – С. 153.
6. Мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов специального отделения вузов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ)-ХДАФК, 2004. – № 15. – С. 212-221.
7. Ермаков Л.Н. Готовность к обучению и ее объективизация в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 27-28.

Надійшла до редакції 26.01.2005р.

МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Олег Кругляк

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті запропоновано модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та початкових класів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання учнів початкових класів.

Ключові слова: модель, міжпредметні зв'язки, майбутні вчителі фізичної культури та початкових класів.