

УДК 377.1

*Зоряна Коритко,
Катерина Шийка,
Надія Топилко*

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Багато досліджень підтверджують зниження об'єму рухової активності учнів і студентів (О. Андрійчук, І. Григус, Р. Сіренко, Н. Семенова), проте моніторинг наукової діяльності є важливою складовою подальшого розвитку певних напрямів спеціальностей. Підвищення ефективності виконання наукових праць передбачає ґрунтовний аналіз прототипів і аналогів завершених робіт і публікацій [4; 5; 6; 7].

Освітня діяльність зорієнтована на здобуття професії, перепідготовку, підвищення професійної кваліфікації. Відповідними закладами освіти є: професійно-технічні училища, професійно-художні училища, професійні училища соціальної реабілітації, вищі професійні училища, навчально-виробничі центри, центри підвищення і перепідготовки робітничих кадрів, навчально-курсіві комбінати, інші типи закладів, що надають робітничу професію (Наказ Міністерства освіти і науки України від 30 травня 2006 року N 419, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 15 червня 2006 р. за N 711/12585), вищі навчальні заклади (Наказ Міністерства освіти України від 2 червня 1993 р. N 161).

В умовах соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів (О. Іваночко, 2009). Посилення оздоровчої функції фізичної культури у навчальних закладах, що має відображення у нормативному відпрацюванні рухового режиму студентської молоді, забезпеченні диференційованого підходу за вибраними спеціальностями – все це має мету створення для учнів здоров'язберігаючого навчального середовища, що потребує модернізації процесу. Підготовка майбутніх спеціалістів у навчальних закладах спрямована на формування креативної особистості, здатної виконувати роль координатора здоров'язберігаючої освіти. Недостатня увага до теоретичної підготовки призвела до нерозуміння ролі засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я, неприйнятті їх як особистісної цінності у повсякденному житті більшості молодих людей (У. Шевців, Н. Топилко, А. Мальований).

Досліджуючи форми і методи спонукання учнів до занять фізичною культурою, М. Козленко визначив послідовні взаємопов'язані чинники, а саме: виховання інтересу до занять фізичними вправами, отримання необхідних знань із фізичної культури та фізіології. На цій основі виховувалася переконаність у необхідності регулярних занять фізичними вправами, формувалися вміння і навички самостійних занять, учні привчалися до щоденного використання фізичної культури у режимі дня.

Здобуття професії – тяжка і напружена праця, яка характеризується значним емоційним та інтелектуальним навантаженням основних функцій організму, наявністю стресових ситуацій, різким зниженням рухової активності, що, в першу чергу, відображається на зниженні рівня фізичного стану здоров'я і функціональних систем [3]. Я. Крушельницька у роботі “Фізіологія і психологія праці” зазначає, що людина у процесі праці діє як біологічний організм і як особистість [2]. Як організм вона відчуває навантаження на органи і системи, напруження фізіологічних функцій, втому. Як особистість працівник реалізує свідомо поставлену мету, активізує пізнавальні процеси, виявляє волюві якості та творчі здібності, вдосконалює трудові процеси й умови праці, утверджує свій соціальний статус і розвиває творчий потенціал. Як відомо, фізіологічні функції під впливом трудових навантажень, умов та організації праці зазнають певних змін, які можуть бути як сприятливими, так і несприятливими для організму. Тому предметом фізіології праці є життєдіяльність організму людини у процесі праці. Основне її завдання – обґрунтування практичних заходів щодо підвищення працездатності, запобігання перевтомі майбутніх працівників і створення умов оптимальної життєдіяльності з метою підвищення ефективності праці. Системний підхід до вивчення фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування працівника у трудовій діяльності передбачає застосування різних методів дослідження, зокрема фізіологічних, психологічних, статистичних, математичних тощо. Фізіологічні методи застосовуються для вивчення функціонального стану майбутнього працівника й оцінювання реакції різних систем організму на виконання конкретної роботи.

Вступивши до навчального закладу, учні та студенти змушені пристосовуватися до нових умов навчання, виробничої практики, викладачів, однокласників тощо. Більша частина молодих людей віком 15-17 років змушена залишати сім'ю та жити в гуртожитку, тобто пристосовуватися до нових умов життя, умов дорослого населення, умов самостійного життя. Навчальний заклад для багатьох студентів є другою домівкою, тому викладачі мають виступати ініціаторами й організаторами цілеспрямованої й ефективної роботи щодо збереження, зміцнення і та покращення здоров'я учнівського контингенту [3].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що рівень здоров'я учнів ПТУ знижується. Приведення процесу навчання у відповідність до стану здоров'я учнів і студентів – одне з вагомих завдань в управлінні системою освіти [8]. Виробнича діяльність і вивчення загальноосвітніх предметів вимагає в учнів профтехосвіти високої фізичної та психічної готовності до навчання і праці, адже, на відміну від своїх однолітків-школярів, вони отримують більше інформаційне навантаження, виконуючи навчальну і виробничу програму.

Основним завданням фізичної культури професійно-технічної освіти є збереження і зміцнення фізичного здоров'я, високої працездатності, розвиток рухових і морально-вольових якостей учнів, підготовка висококваліфікованих фахівців із високим рівнем фізичного та розумового розвитку [1]. Однак, на нашу думку, не можна реалізувати завдання без контролю того, з якими показниками ми отримуємо учнів і якими ці показники стають до кінця навчання. Тому одне з наших головних завдань полягало у дослідженні фізичного стану учнів ПТУ з метою визначення рівня фізичного здоров'я.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я учнів, за Г. Апанасенком, вказує на безпечний рівень здоров'я, а саме: 40% характеризується як високий рівень, вищий за середній – 38%, середній – 22%.

За анкетною визначення індексу самооцінки здоров'я (СОЗ), всі учні характеризували свій стан як “добрий”. Підсумкова величина індексу самооцінки здоров'я дає кількісну характеристику здоров'ю, яка дорівнює 0 при “ідеальному здоров'ї”.

Аналіз результатів медичного огляду учнів у 2008–2013 рр. виявив такий рівень захворювань: опорно-рухового апарату – 49%, центральної нервової системи – 12%, дихальної системи – 16%, органів зору – 23%, що повинно спонукати молоде покоління до рухової активності.

Аналіз планів роботи педагогічних працівників ПТУ щодо використання засобів фізичного виховання для запобігання гіподинамії у процесі виробничого навчання свідчить, що вони недостатньо уваги приділяють професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). У робочих планах вихователів лише 2% відведено уваги ППФП. Аналіз документів працівників виявив, що серед майстрів виробничого навчання питанню ППФП приділяють увагу 5%, серед викладачів фізичної культури – лише 20%. Проведене анкетне опитування учнів ПТУ (n-120) щодо знань про ППФП виявило, що лише 2% опитаних знають, що таке ППФП і 8% мають навички контролю власного фізичного стану. Лише 3% опитаних учениць можуть самостійно проводити фізкультпаузи, ще менше (1%) дітей самостійно добирають для себе вправи для профілактики профе-

сійних захворювань, самостійно шукаючи для власного користування матеріал із ППФП. Теоретичні знання з ППФП мають 5% учнів, що можна поставити під сумнів, судячи з відповідей на попередні питання, 13% учнів самостійно займаються фізичними вправами, а 37% опитаних подобаються уроки фізичної культури [6].

За результатами опитування виявлено, що у фізичному стані найбільше учениць турбує збільшення індексу маси тіла (60,3%) та зниження силового індексу (22,1%), пропорції будови тіла – 17,6%. Слід зауважити, що значна кількість опитаних, а саме 63% не займаються фізичними вправами у позанавчальний час. Суттєвим було з'ясувати, яким видам рухової активності надають перевагу решта опитаних (37%). Результати показали, що шейпінг, фітнес має найбільше прихильників – 38,7%, оздоровчий туризм – 35,9%, легкоатлетичний біг – 23,7%, одне з останніх місць (1,7%) посідають спортивні ігри (бадмінтон, настільний теніс, волейбол, баскетбол).

Таким чином, у результаті проведеного дослідження можна дійти висновку, що існує гостра необхідність у пошуку нових форм проведення занять, впровадженні новітніх технологій у навчальний процес, які б зацікавили учнів у систематичній руховій активності.

Дослідження фізіології праці учнівської молоді залишається актуальним, оскільки вона є одним із головних факторів, що впливають на рівень фізичного стану і подальшу працездатність людини.

Посилання:

1. *Атрощенко С. В.* Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Фізична культура / [С. В. Атрощенко, С. О. Єфремова та ін.]. — К., 2009. — 42 с.
2. *Крушельницька Я. В.* Фізіологія і психологія праці : Навч.-методичний посібник. — К. : КНЕУ, 2000. — 232 с.
3. *Семенова Н. В.* Взаємозв'язок рухової активності і соматичного здоров'я студенток 15-17 років / Н. В. Семенова // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — К., 2011. — Серія 15. — Вип. 13. — С. 563—567.
4. *Топилко Н. Я.* Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Надія Ярославівна Топилко; Львівський державний університет фізичної культури. — Львів, 2011. — 20 с.
5. *Топилко Н. Я.* Рівень фізичної активності як інтегральний показник фізичного здоров'я та його залежність від виробничої діяльності / Н. Я. Топилко, З. І. Коритко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2009. — № 7. — С. 43—51.
6. Характеристика рівнів адаптації організму студенток спеціальної медичної групи до фізичних навантажень по етапах фізичного виховання / *Анатолій Магльований, Оксана Івановичко, Ольга Кунинець, Ольга Дзівенко, Євген Мороз* // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2009. — Вип. 13. — Т. 2. — С. 82—88.
7. *Шевців У. С.* Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

виховання і спорту : 24.00.02 / Уляна Станіславівна Шевців ; Львівський державний університет фізичної культури. — Львів, 2009. — 18 с.

8. Юхименко С. М. Особливості структури фізичного здоров'я студентів-першокурсників // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми, фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х., 2008. — № 9. — С. 170.

References (translated and transliterated)

1. Atroshchenko S. V., Yefremova S. O., et al. Prohrama dlia profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. Fizychna kultura (Program for vocational schools. Physical education). Kyiv, 2009, 42 p.
2. Krushelnytska Ya. V. Fiziologhiia i psykhologhiia pratsi : Navch.-metodychnyi posibnyk (Physiology and psychology of work : Manual). Kyiv, 2000, 232 p.
3. Semenova N. V. Vzaiemozv'iazok rukhovoï aktyvnosti i somatychnoho zdorov'ia studentok 15-17 rokiv (Relationship of physical activity and somatic health of girl students of the age of 15-17 years). // Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2011. Series 15. Issue 13. P. 563—567.
4. Topylko N. Ya. Pidvyshchennia rivnia somatychnoho zdorov'ia uchniv PTU zasobamy fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02; Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury (Improving level of somatic health of vocational school students by means of physical education : author's abstract of Ph. D. Thesis in Physical Culture; Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2011, 20 p.
5. Topylko N. Ya., Korytko Z. I. Riven fizychnoi aktyvnosti yak intehralnyi pokaznyk fizychnoho zdorov'ia ta yoho zalezhnist vid vyrobnychoï diialnosti (Level of physical activity as an integral indicator of physical health and its dependence on industrial activity) // Young sports science of Ukraine : Collection of scientific papers on physical culture and sports. Lviv, 2009. № 7. P. 43—51.
6. Kharakterystyka rivniv adaptatsii orhanizmu studentok spetsialnoi medychnoi hrupy do fizychnykh navantazhen po etapakh fizychnoho vykhovannia (Characteristics of adaptation levels of girl students of special medical group to physical activity in physical education stages) / Anatoliy Mahlovanyi, Oksana Ivanochko, Olha Kunynets, Olha Dzivenko, Yevhen Moroz // Young sports science of Ukraine : Collection of scientific papers on physical culture and sports. Lviv, 2009. Issue 13. Vol. 2. P. 82—88.
7. Shevtsiv U. S. Tekhnologhiia vprovadzhennia ozdorovchykh vydiv himnastyky u fizyчне vykhovannia starshoklasnyts (na prykladi sheipinhu) : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 ; Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury (Technology of implementing health types of gymnastics in physical education of high school students (basing on shaping) : abstract of Ph. D thesis in Physical Culture and Sports : 24.00.02; Lviv State University of Physical Culture). Lviv, 2009, 18 p.
8. Yukhymenko S. M. Osoblyvosti struktury fizychnoho zdorov'ia studentiv pershokursnykiv (Features of physical health structure of freshmen students / Pedagogy, psychology, medical-biological problems of physical education and sports : scientific monograph / S. S. Yermakov (ed.). Kharkiv, 2008. № 9. P. 170.

Стаття надійшла до редакції 08.10.2013

З. Коритко, Е. Шийка, Н. Топылко

**Мотивация учащихся профессионально-технического учебного заведения
к двигательной активности**

В статье рассматриваются возможности мотивации двигательной активности учащейся молодежи в профессионально-техническом учебном заведении, недостаточная

реализация которой приводит к снижению уровня физического состояния. Основной задачей является: обоснование практических мероприятий по повышению двигательной активности и работоспособности, предотвращения переутомления студенческой молодежи и создание условий оптимальной жизнедеятельности с целью повышения эффективности труда. В результате проведенного исследования авторы статьи делают вывод, что существует острая необходимость в поиске новых форм проведения занятий, во внедрении новейших технологий в учебный процесс, которые бы заинтересовали учащихся профессионально-технического учебного заведения в систематической двигательной активности. Исследования физиологии труда учащейся молодежи остается актуальным, поскольку она является одним из главных факторов, влияющих на уровень физического состояния и последующую работоспособность человека.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, физиология труда.

Z. Korytko, K. Shyika, N. Topylko

Vocational School Students' Motivation in Physical Activity

The article deals with possibilities of physical activity motivation of vocational school students, which lack of implementation results in lower levels of physical condition. The main objective is: the justification of practical measures to increase physical activity and health, the prevention of students' fatigue and the creation of optimal conditions for life to improve the efficiency of labor. After researching the problem the authors conclude that there is an urgent need to find new forms of conducting lessons and to introduce new technologies in the educational process to get vocational school students interested in a systematic physical activity. Studying the physiology of labor by students remains relevant, as it is one of the main factors influencing the level of physical condition and the subsequent human efficiency.

Key words: physical activity, students, physiology of labor.

Рецензент – кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник Л. О. Молчанова