

4. Komarov G.D., Kuchma V.R., Noskin L.A. Multisystem sanogenetic monitoring. – М.: МІПКРО. – 2001. – 343 p. 206 p.
5. Romanchuk O. P. Medical-pedagogical control in health recreation physical training: study guide / O.P. Romanchuk. - Odesa: editor Bukayev Vadym Viktorovych, 2010. – 286 p.
6. Chechel'nitskaya S.M. Postural disorder of children / S.M. Chechel'nitskaya. – Rostov n/D.: Feniks, 2009. — 286 p.

В. В. Подгорная

УСТАНОВЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ И ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПО ДАННЫМ САНОГЕНЕТИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

В данной работе саногенетический мониторинг рассматривается как инструмент определения коррекционных направлений и оценки влияния коррекционных мероприятий на организм школьников в условиях общеобразовательной школы. По результатам саногенетического мониторинга составлена экспериментальная методика коррекции осанки у детей 8-10 лет с учетом сопутствующих напряжений в дыхательной системе; приведены индивидуальные рекомендации по коррекции осанки с использованием специальных дыхательных упражнений.

Ключевые слова: саногенетический мониторинг, нарушения осанки, паттерн дыхания.

V. V. Podgorna

ESTABLISHING DIRECTIONS AND EFFICIENCY OF CORRECTION PEDAGOGICAL ACTIVITY IN COMPREHENSIVE SCHOOL ACCORDING TO THE DATA OF SANOGENETIC MONITORING

The article discusses the problems of the modern school, its readiness to accept the model of inclusive education. Sanogenetic monitoring is considered as an aid in determining remedial areas and assess the impact corrective actions on the body of pupils in general schools. According to the monitoring sanogenetic compiled experimental technique the correction of children 8-10 years based on related stress in the respiratory system, are given individual advice Posture Correction using special breathing exercises. We used instrumental methods to monitor and evaluate corrective influence on the functional state of the respiratory system in children, which in 85% of cases of spinal curvature is the most intensive system. Evaluating the effectiveness of the proposed technique, which was obtained by methods sanogenetic monitoring indicates that a special breathing exercises are able to optimize the process of correcting posture and reduce the risk of opportunistic diseases of the respiratory system. It was established that the use of the correction of the developed program also contributed to the improvement of the autonomic regulation of heart rate, cardiac pump function, regulation of vascular tone, structure significantly improved breathing pattern, especially in terms of the ratio of the length of inhalation and exhalation, optimizing the parameters of movement and acceleration of simple motor response.

Keywords: sanogenetic monitoring, posture, breathing pattern.

Подано до редакції 11.04.14

УДК: 796.011.3:316.628

О. А. Согоконь

МОТИВАЦІЙНО-ЦІЛЬОВА СПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ

У статті аналізуються регулярні заняття фізичним вихованням і спортом, які є могутнім стимулом залучення молоді до здорового способу життя, формують культуру здоров'я особистості. Для формування мотивації до занять фізичними вправами і дотримання здорового способу життя є спрямованість системи вузівського виховання і освіти, направленої на активізацію мотиваційних інтересів студентської молоді.

Ключові слова: студентська молодь, активні заняття, мотиваційні цінності, здоровий спосіб життя, фізичне виховання і спорт.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими дослідженнями та практичними завданнями. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів щодо фізичного виховання населення, які приймаються державою. Пріоритети особистості в

суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації». На відміну від попередніх програм,

головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності та інтересів. Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Низький рівень фізичного виховання студентської молоді дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання неспроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без появи необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку, але не формування фізичної культури особистості. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над проблемою здоров'я й лише пізніше, втративши його, розпочинає відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло, наскільки важливо виховувати у молоді свідоме ставлення до особистого здоров'я, побудувати заняття під впливом стимулів, бажань і мотивів, утворюючи мотиваційну сферу для розуміння необхідності систематичних занять фізичним вихованням.

На нашу думку, специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [1, с.48].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна готовність майбутнього спеціаліста неможлива без відповідної мотивації студентів, а для цього необхідно розробити засоби управління формуванням і розвитком мотивів професійної підготовки викладачів.

Окремі аспекти, пов'язані з педагогічною діагностикою, вивчали такі науковці, як Н. Ботирко, Т. Клімова, Є. Помиткін, В. Шпалінський та інші. Але питання формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом розглянуто недостатньо, воно зустрічається лише в працях І. Алексейчук, В. Антікової, Н. Добровольської, А. Ефімова, Є. Ільїна, Л. Кравцова, І. Латинова, А. Леонтьєва, О. Начата та інших.

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі мотиваційно-цільової спрямованості фізичного виховання, визначенні факторів, які опосередковано впливають на студентську молодь, стимулюючи її вести здоровий спосіб життя та активно займатися фізичним вихованням і спортом.

Завдання нашого дослідження:

1. Визначити оздоровчу спрямованість занять фізичним вихованням і спортом як засобу здорового способу життя студентської молоді.

2. Обґрунтувати методику організації проведення навчальних занять та самостійної роботи студентів як засобу збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління та формування мотиваційних інтересів до самовдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникають в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – заняття фізичної культури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор.

Мотив – це збудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності [2, с.171]. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

На нашу думку, мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, насамперед це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан, пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш діяльний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Мета – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, але зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Нами проведені дослідження мотиваційно-цільової спрямованості до занять фізичною культурою і спортом студентів, які навчаються у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка. Опитування студентів I-II курсів вузу

виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та самостійних занять фізичними вправами. Так, 55,8% опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості навчальних фізкультурних занять. На нестачу вільного часу вказали 22,5% студентів, бажання підвищувати свою фізичну підготовленість, використовуючи самостійні заняття фізичними вправами – 14,2%, підвищення фізичної працездатності і зняття розумового напруження – 7,5% респондентів.

Нами були визначені пріоритетні мотиви до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді:

- зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла (18%);
- досягнення високого спортивного результату (13%);
- спілкування з друзями й активний відпочинок (25%);
- підвищення рівня фізичної підготовленості (18%);
- набуття популярності у представників протилежної статі (20,5%);
- оптимізація ваги, вдосконалення постави та ходи (16%).

Дослідження структури мотивів показали, що у сільських юнаків пріоритетним у заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів. Це, ймовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон, поліпшити своє матеріальне становище і самий реальний варіант – переїхати із сільської місцевості в місто. Юнаки ставлять собі за мету і поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ, а також хочуть спілкуватися з друзями під час занять. Однак меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом.

У міських дівчат на першому місці також знаходяться мотиви зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, причому ці показники у процентному відношенні однакові з даними юнаків. Далі в них представлені мотиви зниження ваги, спілкування з друзями, активний відпочинок і досягнення високого спортивного результату.

У дівчат із сільської місцевості пріоритетним мотивом є удосконалення форми тіла, який вони підкріплюють прагненням бути здоровими. Крім того, вони хочуть займатися фізичними вправами заради задоволення й активного відпочинку, щоб схуднути, й зовсім мало дівчат ставлять за мету досягнення високих спортивних результатів.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які навчаються у нашому педагогічному вузі і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів студентів, які навчаються в інших технічних вузах, а значить і підходи до вироблення потреби стимулювання в студентської молоді до занять фізичними вправами повинні бути різними. Ми пропонуємо зробити акцент на вихованні у студентів мотиваційної сфери – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студентів нашого вузу дозволив виділити види спорту, що користуються найбільшою популярністю. У юнаків – футбол, баскетбол, плавання, бодібілдинг, єдиноборства, туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол, які є найбільш популярними та розповсюдженими. У дівчат найбільш популярними є аеробіка, шейпінг, черлідінг, фітнес, плавання, волейбол, туризм, спортивне орієнтування.

Висновки. Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише за систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є заняття фізичною культурою, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів домашні завдання з фізичної культури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань можуть стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів.

Наші дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Виявлена вікова структура мотивів й інтересів студентів у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори і мотиви, які сприяють формуванню мотивації студентської молоді до фізичного самовдосконалення, та розроблені рекомендації, які дозволяють внести зміни до програми з фізичного виховання у навчальному закладі; методики організації навчальних та позанавчальних форм занять, змісту спортивних телевізійних програм для молоді, публікацій у пресі, що позитивно впливатиме на формування здорового способу життя студентів і виховання культури фізичного здоров'я.

Перспективи подальших наукових досліджень у даному напрямі передбачають використання мотиваційних факторів для удосконалення відповідних навчальних дисциплін, підготовки викладачів фізичної культури і дитячих спортивних тренерів у вищих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. Праць / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата. – Луцьк, 2002. Т.1. – С. 173 – 175.
2. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури // Роль ФК у здоровому способі життя: матер. І наук.-практ. Конф / В.А. Антікова, А.О. Єфімов. – Львів, 1992. – С. 171 – 172.
3. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимп. спорте. Спец. Выпуск 1 / Г.Л. Апанасенко. – С.56 – 60.
4. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом // Педагогіка і пси-

хологія / Б.Ф. Ведмеденко. – 1995. – №1. – С.109 – 113.

5. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт на телеэкране // Теория и практика физической культуры / П.А. Виноградов. – 1996. № 1. – С. 43 – 46.

6. Крайнюк В.М., Шумигора Л.І., Кирієнко Л.А. Психологічні та психофізіологічні особливості юнацького віку. // матер. Всеукр. наук. симпозіуму / В.М. Крайнюк, Л.І. Шумигора, Л.А. Кирієнко. – Київ, Черкаси, 1999. – С.53.

7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 240с.

REFERENCES

1. Alekseychuk I. Dobrovolska N., Nachata O. Motives of physical training and sports at high school // Physical education, sport and health culture in modern society: collection of proceedings / I. Alekseychuk, N. Dobrovolska, O. Nachata. - Lutsk, 2002. V.1. - P. 173 - 175.
2. Antikova V.A., Iefimov A.O. Raising students' interest in physical training // Physical culture role in a healthy lifestyle: proceedings of a scientific conference / V.A. Antikova, A.O. Iefimov. - Lviv., 1992. - P. 171 - 172.
3. Apanasenko H.L. Management problems of human health // Science in Olympic sports. Special Issue 1 / H.L. Apanasenko. - P.56 - 60.

4. Vedmedenko B.F. Educating students in the habit of physical activity and sports // Pedagogy and Psychology / B.F. Vedmedenko. - 1995. - № 1. - P.109 - 113.

5. Vinogradov P.A. Physical Culture and Sport in TV // Theory and Practice of Physical Culture / P.A. Vinogradov. - 1996. № 1. - P. 43 - 46.

6. Krayniuk V.M., Shumyhora L.I., Kiriienko L.A. Psychological and physiological characteristics of adolescence // proceedings of All-Ukrainian Scientific Symposium / V.M. Krayniuk, L.I. Shumyhora, L.A. Kiriienko. - Kyiv, Cherkasy, 1999. - P.53.

7. Krutsevych T.Yu. Research methods of individual health of children and adolescents in the process of physical training / T.Yu. Krutsevych. - K.: Olymпыyskaya Literatura, 1999. - 240p.

Е. А. Согоконь

МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ И СПОРТОМ

В статье идет речь о том, что регулярные занятия физическим воспитанием и спортом способствуют не только повышению двигательной активности студенческой молодежи, но и являются могучим стимулом привлечения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: мотивационные ценности, активные занятия, физическое воспитание и спорт, студенческая молодежь.

О. А. Sokohon'

MOTIVATIONAL AND GOAL ORIENTATION OF STUDENT YOUTH TO ACTIVE PHYSICAL TRAINING CLASSES AND SPORTS

The article deals with a problem of motivational and goal orientation of students to active physical training and sports activities. It was stated, that regular physical exercises and sports promote not only increasing the physical activity of student youth, but also are a powerful motivation to lead a healthy life, active and regular physical training. Improvement in students' physical state and consequently, their health, is possible under the conditions of systematic purposeful physical exercises, which have training and developing character. Such forms of activity at an educational institution are Physical Training lessons, section classes and individual home tasks. According to the survey, about 7% of students perform home assignments. The results of the research showed that doing of home assignments can be an effective form, which will promote the development of the physical fitness just in case students are interested in it. Our investigations confirm that requirements, motives and interests in the area of Physical Education have age peculiarities and are associated with the psychological development, social formation of an individual, temperament, social and eco-

nomical living conditions of a certain family. We revealed the age structure of students' motives and interests in the area of Physical Training and Sports, as well as the factors and motives, which promote the formation of the students' motivation to physical development and self-improvement. We also developed some recommendations, which allow making changes in the program of Physical Training in an educational institution, methodology of organizing educational and extracurricular forms of classes, contents of sport TV programs for young people, mass media publications that will positively influence the formation of the healthy lifestyle of students and culture of physical health. The perspectives of further scientific researches in this field will be directed on the application of the motivational factors for the improvement of the disciplines, training of future Physical Education teachers and children coaches in higher educational institutions.

Keywords: motivational values, active training, physical training and sports, student youth.

Подано до редакції 28.03.14
