

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 5 (99) 18

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2018

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15>

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України, у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016

“Фізичне виховання і спорт” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ” зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 5 (99)18. – с.178

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи в галузі педагогічної науки; фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, нові технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Андрусишин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко**Редакційна колегія:**

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Хорошуха М.Ф.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СЧУ імені Л. Українки
Шкрібтій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, Житомирський державний університет імені І.Франка
Путров С.Ю.	доктор філософських наук, доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-13 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ КОНТИНГЕНТУ.....		
30.	Павлова Т. В., Діденко Т. В., Тильда С. В. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	132
31.	Петренко А. С., Камаєв О. І. АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК У АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	135
32.	Рабін Мохаммед Фахмі СТАН РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ІРАКУ (СУЧАСНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ).....	139
33.	Ріпак М. О. РІВЕНЬ ЗНАНЬ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК З ПИТАНЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	143
34.	Руденко Р. Є. ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	147
35.	Сергієнко В. П. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	150
36.	Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЙ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	154
37.	Сущенко Л. П. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ – ПОЧАТОК ХХІ СТОЛІТТЯ).....	159
38.	Тихорський О. А. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ У БОДІБІЛДІНГУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНИХ М'ЯЗОВИХ ГРУП У КОЖНІЙ ЗМАГАЛЬНІЙ ПОЗИ.....	163
39.	Харченко Є. В. ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК 45-55 РОКІВ З ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ У ЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	167
40.	Чаплигін В. П., Терещенко В. І. МЕТОДОЛОГО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	171
41.	Шпичка Т. А., Степанюк В. В. ОТБОР ФУТЗАЛИСТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМАНДЫ НА ОСНОВЕ ДАНЫХ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ.....	174

Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. *
Херсонський державний університет
Херсонське морехідне училище рибної промисловості*

ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЙ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Актуальність дослідження обумовлена тим, швидкі перетворення в соціально-економічному розвитку суспільства й способі життя людини чинять сильний вплив на особистість і призводять до глибоких змін у її фізичному, психічному й духовному станах.

Мета роботи полягала у здійсненні аналізу факторів впливу на формування здорового способу життя молоді.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я, методи соціологічно-педагогічного опитування констатуючого характеру.

Результати роботи показали, що проведене дослідження серед курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту показало, що провідними мотивами обох контингентів є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей, але, разом з тим, курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості стан здоров'я турбує на 20% (в порівнянні – матеріальні блага на 50%), а студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту стан здоров'я турбує на 50% (в порівнянні – матеріальні блага на 25%).

Отже, виходячи із проведених досліджень, ми можемо зробити **висновок**, мотивація значною мірою залежить від різної направленості спеціалізації власних якостей та різного обсягу навчальних дисциплін. Бажання зміцнення здоров'я переважає у колективі студентів, які отримали комплекс знань з валеологічної освіти. Цей показник вагомий ще й в аспекті того, що бажання бути здоровим іншими словами можна розцінювати як бажання не хворіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, молодь, фізична культура, спорт.

Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола Н. Значение мотиваций современного человека в формировании основы здорового образа жизни. Актуальность исследования обусловлена тем, что быстрые превращение в социально-экономическом развитии общества и образе жизни человека оказывают сильное влияние на личность и приводят к глубокому изменению в его физическом, психическом и духовном состоянии.

Цель работы в осуществлении анализа факторов влияния на формирование здорового образа жизни молодежи. **Методы исследования.** Анализ и обобщение отечественного опыта формирования правильной жизненной позиции в отношении к собственному здоровью, методы социологически-педагогического опроса констатирующего характера.

Результаты работы показали, что проведенное исследование среди курсантов Херсонского мореходного училища рыбной промышленности и студентов Херсонского государственного университета факультета физического воспитания и спорта показало, что ведущими мотивами обоих контингентов является укрепление здоровья и развитие физических качеств, но, вместе с тем, курсантов Херсонского мореходного училища рыбной промышленности состояние здоровья беспокоит на 20% (по сравнению – материальные блага на 50%), а студентов Херсонского государственного университета факультета физически в воспитанию и спорту состояние здоровья беспокоит на 50% (по сравнению – материальные блага на 25%).

Итак, исходя из проведенных исследований, мы можем сделать вывод, что мотивация во многом зависит от различной направленности специализации, собственных качеств и разного объема учебных дисциплин. Желание укрепления здоровья преобладает в коллективе студентов, получивших комплекс знаний по валеологическому образованию. Этот показатель весомый еще и в аспекте того, что желание быть здоровым другими словами можно расценивать как желание не болеть.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, молодежь, физическая культура, спорт.

Stepanyuk S., Glukhov I., Koval V., M. Gargola * The value of the motivations of modern man in building a healthy lifestyle. The relevance of the study due to the fact that rapid changes in the socio-economic development of society and lifestyle have a strong impact on the individual and lead to profound changes in its physical, mental and spiritual States. The aim of this work was the analysis of factors of influence on forming of healthy lifestyle of young people.

Research methods. Analysis and generalization of the domestic experience of formation of the correct position in life in relation to their own health, methods of sociological-pedagogical survey and summative in nature.

The results showed that the research was conducted among cadets of Kherson marine College of fishing industry and students of Kherson state University faculty of physical education and sports showed that the leading motives of both contingents is to promote health and development of physical qualities, but at the same time, cadets of Kherson marine College of fishing industry health worries by 20% (in comparison – wealth by 50%), and students of Kherson state University faculty of physical education and sports health worries by 50% (in comparison – wealth 25%).

Therefore, based on the research conducted, we can conclude that motivation largely depends on various napravlennost specialization of his own characteristics and different scope of academic disciplines. The desire of health promotion is predominant in the group of students who received a complex of knowledge valeological education. This figure is still significant in the aspect that the desire to be healthy in other words can be interpreted as a desire not to be sick.

Key words: health, healthy way of life, students, youth, physical culture and sport.

Постановка проблеми. Швидкі перетворення в соціально-економічному розвитку суспільства й способі життя людини чинять сильний вплив на особистість і призводять до глибоких змін у її фізичному, психічному й духовному станах [1]. Основу культури цивілізації складають насамперед її уявлення про загальнопланетарну спільність людей, єдність людини, суспільства й природи, їхню духовно-фізичну гармонію [6].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Здоров'я народу – найбільше багатство держави – зміст цього вислову стає дедалі більш актуальним за останні роки становлення України як незалежної і суверенної держави. Нашу країну, на шляху розбудови державності чекали важкі випробування пов'язані із зменшенням трудових ресурсів за рахунок катастрофічного зростання захворюваності населення [4].

Все це в комплексі з так званими хворобами цивілізації спричиненими гіподинамією, неправильним харчуванням, соціальними стресами, а також відповідними факторами забрудненого середовища і зумовленими, як не банально це звучить, науково-технічним прогресом, що оцінюється як фактор прогресивного розвитку людства, характеризує на сьогоднішній день ту катастрофічну ситуацію із станом здоров'я населення нашої держави [2].

Одним з шляхів подолання вищезгаданих проблем та поліпшення профілактичної роботи серед молоді є правильна організація різних форм навчально-виховної роботи в закладах освіти, орієнтована на формування валеологічної поведінки, тобто позитивного дбайливого ставлення до власного здоров'я, пов'язаного з дотриманням відповідних валеологічних норм [3,5,6].

Мета дослідження – здійснити аналіз факторів впливу на формування здорового способу життя молоді.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

2. Методи соціологічно-педагогічного опитування констатуючого характеру.

Організація дослідження. Дослідження проводились впродовж 2017-2018 навчального року на базі Херсонського морського училища рибної промисловості та Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту. У дослідженні взяло участь 168 чоловік віком 18-20 років (з них 86 курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості та 82 студенти Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту).

Результати дослідження та їх обговорення. Дієве, свідоме ставлення до формування здорового способу життя повинне лежати в основі побудови кожною людиною стратегії на здорове, довге життя.

У зв'язку з цим, для досягнення мети курсантам Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентам

Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту віком 18-20 років було запропоновано проранжувати різні мотиви в порядку їхньої значимості для занять фізичними вправами в колективі.

З метою визначення рівня самооцінки здоров'я було проведене анкетування за допомогою розробленої нами анкети. Анкета містила у собі питання про те, яким шляхом були отримані знання про здоров'я, які дисципліни вважаються найбільш інформативними відносно отримання знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, як розуміється категорія «здоров'я», які причина домінують при виникненні хвороби, яка самооцінка здоров'я респондентів, який вони мають настрій на здоровий спосіб життя, у об'ємі вивчення предмета «Валеологія» чи може бути довірливе спілкування про власне здоров'я або відхилення в здоров'ї з викладачем цього предмету та які аспекти життя хотіли б в основному вивчати на «Валеології».

Курсантам Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентам Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту пропонувалось проранжувати мотиви за порядком значущості для занять фізичними вправами в колективі (див. таб. 1.)

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають молодь 18-20 років до занять фізичними вправами в колективі (%)

Групи	Мотиви					
	Фіз. розв.	Здоров'я	Удоск-ня фігури	Впевненість у собі	Вага	Комунік.
Курсанти Херсонського морехідного училища рибної промисловості	30,2	28,7	20,1	12,3	5,0	3,7
Студенти Херсонського державного університету	32,2	32,6	12,8	10,5	2,0	9,9

Цікаво відзначити, що мотиви зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей є провідними незалежно від колективу у даній віковій категорії, про що свідчать наведені дані у таблиці 1.

Отримані результати дають підстави зробити висновок, що для курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентів Херсонського державного університету є спільним, що заняття фізичними вправами в колективі приваблюють можливістю розвинути такі фізичні якості, як витривалість, сила, гнучкість, спритність, отримати позитивні емоції та підвищити впевненість у собі, покращити стан здоров'я.

Нами зроблено підрахунок середніх величин на основі проведеного ранжування мотивів (див. рис.1.) для обох категорій опитуваних.

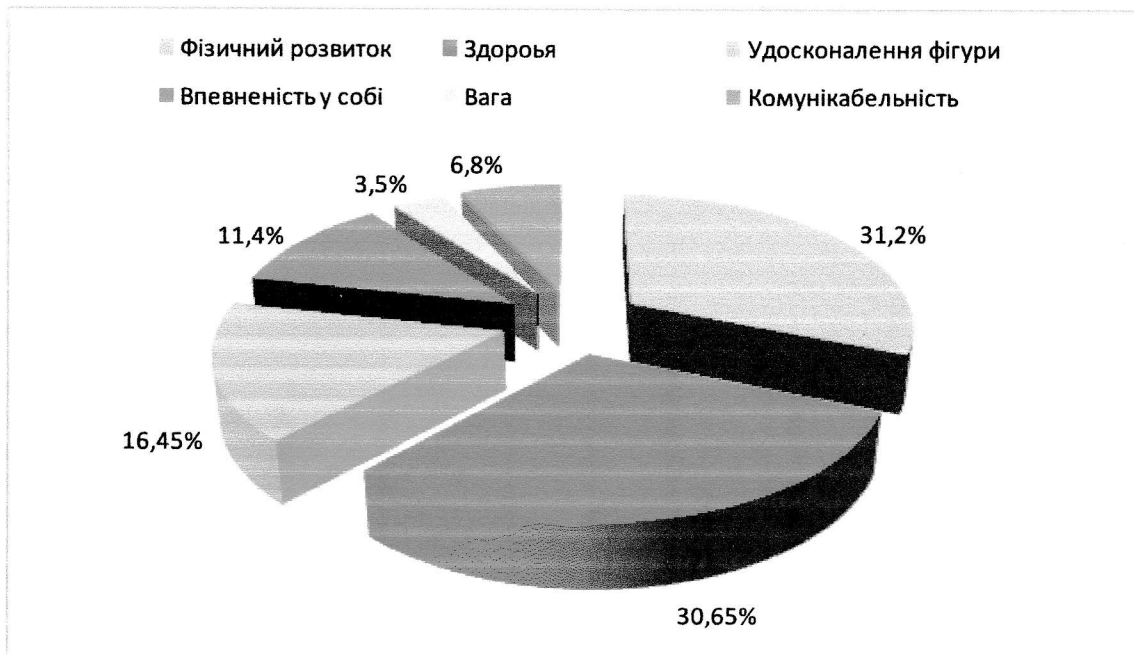


Рисунок 1. Результати анкетування курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту віком 18-20 р. (середні результати)

Анкетування, проведене серед курсантів віком 18-20 років, показало (див. рис. 2.), що найбільш приваблює їх розвиток фізичних якостей (30,2%), зміцнення здоров'я (28,7%), удосконалення форми фігури та підвищення впевненості у собі приваблює, відповідно, 20,1%, та 12,3% опитаних, підвищення комунікативних якостей (3,7%) і останнє місце було відведене зниженню ваги тіла (5%).

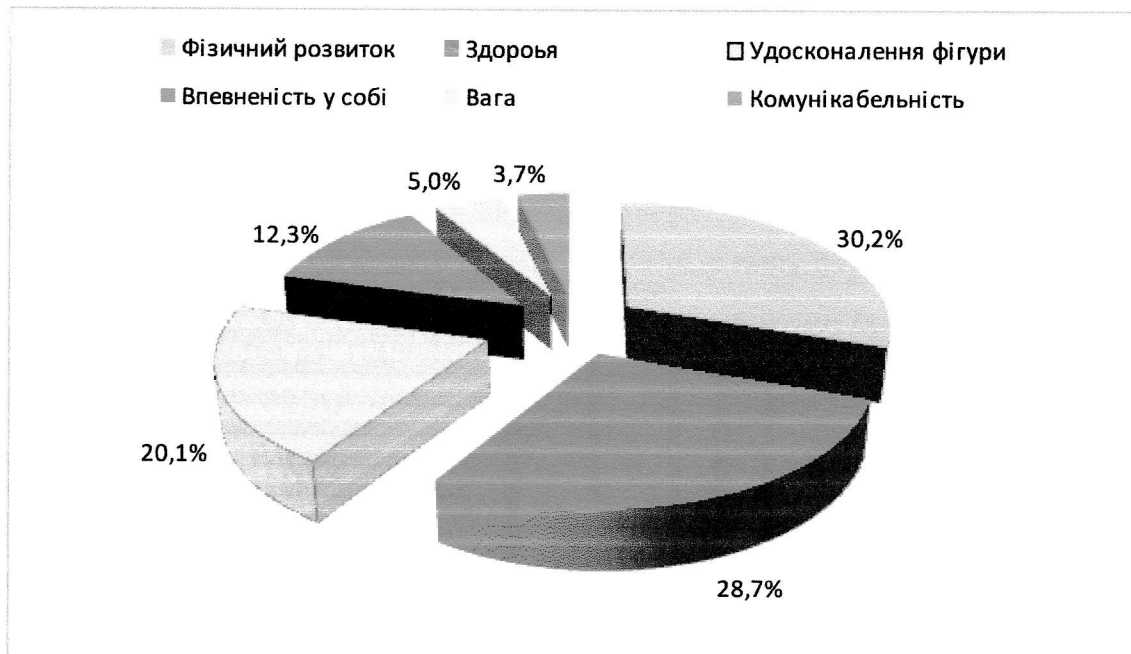


Рисунок 2. Результати анкетування курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості 18-20 р.

Анкетування, проведене серед студентів віком 18-20 років, показало (див. рис. 3.), що їх теж найбільш приваблює розвиток фізичних якостей (32,2%), зміцнення здоров'я (32,6%), удосконалення форми фігури та підвищення впевненості у собі приваблює, відповідно, 12,8%, та 10,5% опитаних, підвищення комунікативних якостей (9,9%) і останнє місце було відведене зниженню ваги тіла (2%).

З урахуванням отриманих результатів, виявлено, що різна направленість спеціалізації власних якостей та різний обсяг навчальних дисциплін якісно впливають на мотивацію до занять фізичними вправами в колективі та бажання формувати здоровий спосіб життя. Бажання зміцнення здоров'я переважає у колективі студентів, які отримали комплекс знань з валеологічної освіти на 3,9%. Цей показник вагомий ще й в аспекті того, що бажання бути здоровим іншими словами можна розцінювати як бажання не хворіти, а хвороби є основною причиною того, що більшість населення Землі помирає передчасно.

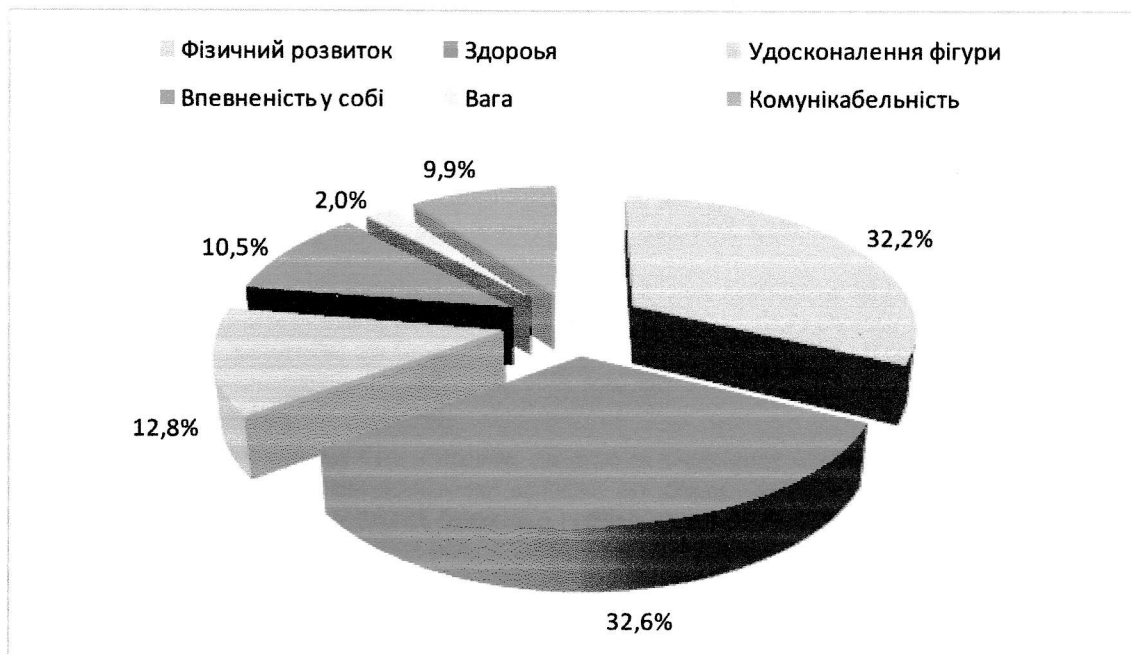


Рисунок 3. Результати анкетування студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту 18-20 р.

Значущість критерія удосконалення фігури для курсантів і студентів теж виявилась різною, але у цьому випадку з боку курсантів на 1,8%. Цей показник свідчить про те, що студенти мають досконалу фігуру та розвинуті фізичні якості за напрямком своєї спеціалізації і для них питання удосконалення фігури не має домінуючого значення.

Впевнена в собі людина має гарний вигляд, добру статуру, гумор, натхнення працювати, а це залежить від ступеню здоров'я, бо хвора людина немає підстав для отримання радощів життя у повному обсязі. Саме тому курсанти та студенти на четверте місце серед мотивів стосовно до занять фізичними вправами в колективі поставили впевненість у собі, відповідно 12,3% та 10,5%.

Рівень комунікбельності характеризує компетентність у спілкуванні, рівень товариськості, здатність створювати позитивну психологічну установку в групі та вміння знайомитися з новими людьми. Мотивацію, щоб досягти нормальний рівень комунікативної компетентності, щоб мати змогу вступити у дискусії, розмови, легко знаходити спільну мову з новими людьми, а не перебувати у стані некомунікбельності, замкнутості, невмінні починати розмову з новими людьми, самотністю оцінили курсанти 3,7%, а студенти в 9,9% та поставили на п'яте місце. Але спостерігається серед студентської молоді більша зацікавленість до цієї мотивації внаслідок перспективи працювати з дітьми та їх батьками у рамках педагогічної діяльності.

На шосте, останнє місце, курсанти та студенти віднесли мотив до занять фізичними вправами в колективі – вагу тіла. Слід вважати, ця проблема не турбує людей у цій віковій категорії.

Проранжувавши відповіді на питання про місце в житті людини матеріальних благ, кар'єри та стану здоров'я, ми отримали наступні результати (див. рис. 4.) для обох категорій опитуваних.

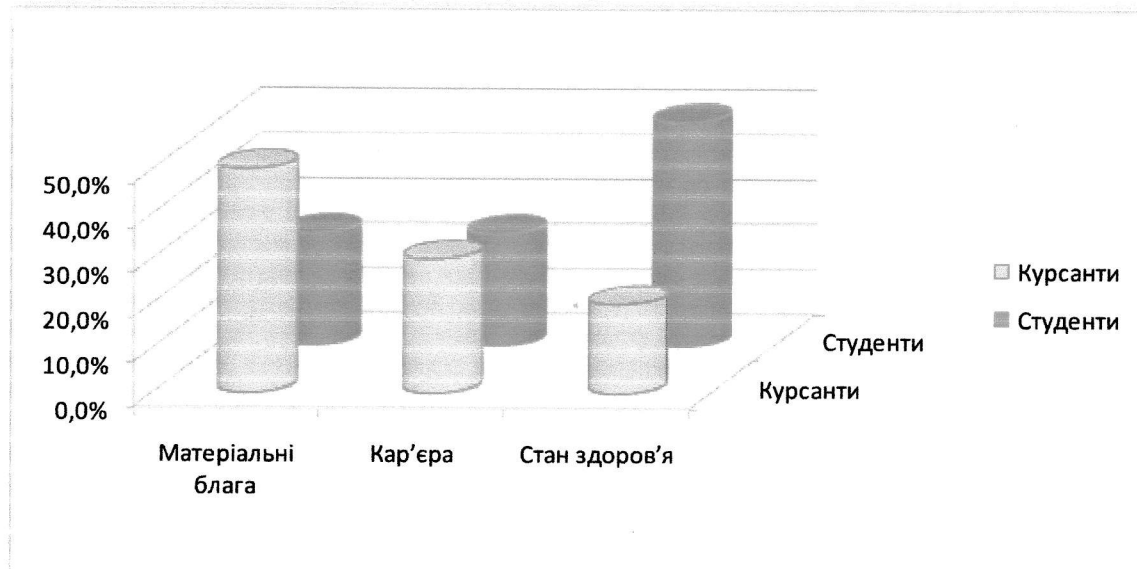


Рисунок 4. Результати ранжування відповідей курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту віком 18-20 р.

Стосовно аспектів життя, які цікавлять молодь, кар'єрний ріст стоїть майже на однаковому рівні зацікавленості, а ось питання про місце в житті стану здоров'я викликає протиріччя. Курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості стан здоров'я турбує на 20% (в порівнянні - матеріальні блага на 50%), а студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту стан здоров'я турбує на 50% (в порівнянні - матеріальні блага на 25%).

Ці данні свідчать про те, що нове покоління вчителів фізкультури, які здоров'я вважають пріоритетною категорією над матеріальними благами, направляють свої зусилля на орієнтацію молоді на здоровий спосіб життя з метою підвищення авторитету фізичного виховання як предмету, що є провідним у валеологічній освіті, який органічно поєднує в собі елементи природної і гуманітарної дисципліни,

При аналізі відповідей на анкетування з приводу визначення відношення курсантів та студентів до категорій здоров'я, хвороби, валеологічної освіти та ставлення до формування здорового способу життя, нами було встановлено наступні результати, які засвідчили, що більшість знань про здоров'я, методи його збереження та зміцнення, курсанти отримали шляхом самонавчання (це відмітили 50% всіх опитаних), а студенти отримали завдяки викладачів університету (це відмітили 50% всіх опитаних).

Слід зазначити, що мистецтву бути здоровим, так само як і мистецтву живопису, музики, танцю і тому подібне, потрібно учити. Тому для забезпечення повноцінної валеологічної освіти, необхідні грамотні педагоги, що володіють знаннями наукової картини світу, філософських, біологічних і соціальних основ здоров'я, що знаються на наукових підходах до основ здорового способу життя. Особлива роль в цьому відводиться фахівцям в області фізичної культури і спорту, оскільки саме ця категорія педагогів поєднує знання анатомії, фізіології, загальної біології, фізики, математики і інших наук з формуванням моделі людського тіла і культури здоров'я.

Істотною роллю вчителя фізичної культури у формуванні валеологічних знань у майбутніх педагогів курсанти і студенти відмітили відповідно як 15% та 10%, тренерів (30%) підтвердили курсанти і студенти однаково. Позитивний підсумок роботи на уроках фізкультури, коли учні усвідомлюють здоров'я як головну цінність людського життя і у них формується стійка мотивація: вести здоровий спосіб життя і цілеспрямовано займатися своїм здоров'ям. Хоча ускладнює цей процес те, що на нього впливають чинники розвитку держави, громадська думка, технологія учбово-виховного процесу, особи педагогів, що працюють з дітьми, а також стан і орієнтація родинного виховання.

Останнє – невід'ємна частина цілісної системи валеологічної освіти учнів, оскільки яким би повним і глибоким воно не було в рамках школи, воно ніколи не стане повноцінним без допомоги батьків, без їх активної участі в цьому процесі. У зв'язку з цим особливого сенсу набуває спілкування з батьками у вигляді внутрі- і позашкільних лекторіїв, семінарів, консультацій. Підвищення валеологічної культури батьків сприятиме організації здорового способу життя в сім'ї, що благотворно позначиться на здоров'ї і самих батьків і підростаючого молодого покоління. Сумно, що про роль батьків у формуванні та збереженні здоров'я пригадав лише 0,6% опитаних курсантів.

Найбільш інформативні дисципліни, відносно здобуття знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, курсанти відзначили фізкультуру (60%), анатомію (40%).

Анкетування, проведене із студентами, виявило перерозподіл акцентів в здобутті знань про здоров'я і шляхи його зміцнення: самоосвіта (10%), педагоги університету (50%), вчителі фізичної культури (10%), тренери (30%), батьки (0%).

Процес формування валеологічної свідомості молоді здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навиків збереження і зміцнення здоров'я на різних учбових дисциплінах. Причому базовими в цьому напрямі студенти вважають такі предмети: валеологія (35%), спортивна медицина, фізкультура (25%), фізіологія (20%), психологія (10%), анатомія (10%). На даних уроках учні отримують знання про фізичне, психічне і духовне здоров'я, будову людського тіла, взаємодію людини з навколишнім світом, а також освоюють необхідні уміння і навички по догляду за своїм тілом, управлінням фізичним станом і психікою, отримують навички спілкування, самоконтролю і прогнозування свого стану, опановують прийоми захисту і правила поведінки в різних надзвичайних ситуаціях. Курсанти відзначали вплив фізкультури і спорту на формування здорового образу життя в 60%.

Уважно було вивчено розуміння курсантами та студентами категорії «здоров'я», хоча визначити це поняття також складно, як відповісти на питання: «Що таке душа, любов, успіх?». Практично кожен курсант ототожнював здоров'я лише з відсутністю хвороб і нормальним функціонуванням систем і органів, а студенти характеризували дану категорію так само в 20%. Закінчивши курс валеологічного навчання, вже 100% студентів до категорії «здоров'я» віднесли стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а з боку курсантів 20% опитуваних «здоров'ям» вважають відсутність хвороб, а решта (80%) – нормальне функціонування органів і систем організму. Позитивний вплив фізичної культури на формування здоров'я, на думку студентів, частково пов'язано із специфікою викладання на факультеті фізичного виховання і спорту ХДУ, де велика увага приділяється фізичній підготовці. Майбутні викладачі фізкультури і спорту усвідомлюють, що вони самі повинні уміти виконувати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей; здійснювати прості прийоми самоконтролю фізичного стану; виконувати комплекс ранкової гімнастики, знати визначення фізичного здоров'я; що таке фізична підготовленість і фізичний розвиток, рівні і чинники, що впливають на них. Уміти здійснювати самоконтроль фізичного розвитку і підготовленості; визначати міру стомлення за об'єктивними і суб'єктивними показниками; використовувати засоби підвищення працездатності в режимі дня; виконувати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей; підбирати вид спорту для самостійних занять. Уміти оцінювати рівень резервних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; підбирати засоби для зміцнення фізичного здоров'я і комплексно застосовувати їх залежно від індивідуальних особливостей. Вивчаючи результати, отримані при опитуванні курсантів про причини виникнення відхилення від норми в здоров'ї, ми отримали наступні результати: неправильний спосіб життя (20%), погіршення екологічної обстановки (20%), соціально-економічні умови (10%), несприятлива спадковість (5%), недоліки медицини (25%). Помітні зміни в поглядах

студентів на перерозподіл причин відхилення в стані здоров'я. На долю неправильного способу життя доводиться вже 50%, слід думати, що роль в цьому зіграв рівень підготовки у ВУЗі і перехід з дитячого, мало відповідального життя, в доросле. При цьому приходиться усвідомлення значення соціально-економічних чинників у формуванні здорового способу життя (20%), а недоліки медицини оцінені в 10% – що відповідає загальностатистичним стандартам.

Аналізуючи відношення до самооцінки здоров'я, помітна тенденція до критичнішої оцінки власного здоров'я у студентів: хорошим своє здоров'я оцінює 5% (курсанти -10%), задовільним 70% (курсанти -80%), незадовільним 25% (курсанти - 10%). Чинниками, які погіршують здоров'я називають необхідність поєднувати навчання з роботою, відсутність контролю за ритмом життя батьками, недосипання після дискотек, вживання спиртних напоїв в неконтрольованих об'ємах, домінуючий психологічний чинник невідповідності бажання можливостям і ряд інших.

Всього лише 25% студентів ведуть, на їхню думку, здоровий спосіб життя (курсанти - 50%), періодично, час від часу, частіше при виникненні хвороби або травм до здорового образу життя звертається 50% студентів (курсантів – 25%), самокритично свій спосіб життя оцінили як хворий 10% і не змогли оцінити 15% студентів. Серед курсантів 25% не зважилися оцінити свій спосіб життя негативно і перебувають в сумніві відносно власного способу життя. Має настрій на здоровий спосіб життя 100% опитаних. На питання про можливість довірливого спілкування про власне здоров'я і можливих відхиленнях в здоров'ї з викладачем предмету «Валеологія» всі студенти відповіли позитивно, тоді як курсанти, що мали можливість такого спілкування лише в школі, лише в 15%. Це свідчить про те, що у студентів підвищується рівень самосвідомості, критичного відношення до себе і навколишньому світу, отримується певний життєвий досвід і необхідність реального вступу в «доросле» життя – все це вимагає на відверті питання отримувати такі ж відповіді. Як видно з проведеного аналізу педагогам ВУЗу це вдається, що не можна сказати про шкільне викладання, яке лишається єдиним для курсантів. Враховуючи прогресуючий процес депопуляції на Україні, актуальним є збереження здоров'я підрастаючого покоління, але визиває схвильованість відповідь на запитання: «Ви отримуєте більше турботи про себе з боку рідних та близьких людей коли хворі чи здорові?». З боку курсантів – 85%, а студентів – 87% отримують більше турботи про себе під час хвороби – це явище є дуже негативною мотивацією.

Висновки. Проведене дослідження серед курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості та студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту показало, що провідними мотивами обох контингентів є зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей, але, разом з тим, курсантів Херсонського морехідного училища рибної промисловості стан здоров'я турбує на 20% (в порівнянні – матеріальні блага на 50%), а студентів Херсонського державного університету факультету фізичного виховання та спорту стан здоров'я турбує на 50% (в порівнянні – матеріальні блага на 25%). Отже, мотивація значною мірою залежить від різної направленості спеціалізації власних якостей та різного обсягу навчальних дисциплін. Бажання зміцнення здоров'я переважає у колективі студентів, які отримали комплекс знань з валеологічної освіти.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Апанасенко Г.Л. //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации.-2006.-№1 (16). – С.66-69.
2. Кочубей О.В. Аспекти застосування здоров'язберігаючих технологій / О.В. Кочубей // Біологія: Науково-методичний журнал. - Харків: Вид. група "Основа", 2007. - № 8. – С. 1-8.
3. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К. 2000. – 385с.
4. Leonteva O. Pedagogichni umovi i shlyahi formuvannya zdorovogo sposobu jittya pidlitkiv. / O. Leonteva. //Ridna shkola. – 2004. – № 3. – S.15 – 16.
5. Lozinskii V. Molod i zdorov'ya.metod. material / V.Lozinskii. – K.: Glavnik, 2006. – 112 s.
6. Shishalova L.I. Zanyatie po valeologii "V poiskah zdorov'ya" / L. I. Shishalova // Doshkilni navchalni zaklad: Praktichnii jurnal vohovatelya. – 2007. – №7. – S. 10-12.

Сущенко Л. П.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ – ПОЧАТОК ХХІ СТОЛІТТЯ)

У статті подано ретроспективний аналіз особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття). Автором проаналізовано розвиток мети та завдань фізичного виховання на різних історичних етапах. Охарактеризуємо основні періоди становлення і розвитку вітчизняної системи професійної підготовки вчителів фізичної культури в Україні у ХХ столітті – початку ХХІ століття. Вказано, що провідні ідеї позитивного історичного досвіду становлення і розвитку вітчизняної системи професійної підготовки вчителів фізичної культури можуть бути використані в реформуванні сучасної української системи фізкультурної освіти на теоретико-методологічному та практичному рівнях. Акцентовано увагу на прогностичних напрямках розвитку фізкультурної освіти майбутніх учителів фізичної культури у ХХІ столітті.

Ключові слова: ретроспективний аналіз, підготовка майбутніх учителів фізичної культури, спортивно-масова робота, загальноосвітні навчальні заклади України.