

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ЛІЦЕЙСТІВ

Актуальність. На сьогоднішній день в Україні функціонує декілька сот ліцеїв різного профілю. Особливість цих навчальних закладів полягає в тому, що до них вступають учні 12-14 років, які з цього віку вже обирають свій фізико-математичний, природничий, військовий чи гуманітарний напрямок у навчанні [4].

Вступивши в ліцей, підлітки змушені пристосовуватися до нових умов навчання, друзів, учителів. Спеціалізовані програми передбачають збільшення навчального матеріалу, який потрібно вивчити під час уроків та в години самопідготовки. Частина підлітків змушена залишити сім'ю і 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 [6], а часто й успішності.

Вважається, що одним з головних засобів профілактики стресових станів та оздоровлення організму є заняття фізичними вправами [1-3]. Від раціональної рухової активності в значній мірі залежить гармонійний розвиток організму, стан психіки особистості та рівень соматичного здоров'я [6].

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 [1-3] виявив, що мотиваційна сфера підлітків-ліцеїстів щодо задоволення потреб у спортивній діяльності є не дослідженою.

Метою нашого дослідження було вивчити популярність різних видів оздоровчо-спортивної діяльності і стан мотивації до занять фізичними вправами у ліцеїстів.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами була створена анкета, яка включала 36 питань [5]. Анкетування проводилось серед ліцеїстів Івано-Франківського Фізико-технічного та Природничо-математичного ліцеїв (95 юнаків та 85 дівчат). Всього в опитуванні взяли участь 180 ліцеїстів.

У розробленій нами анкеті були подані питання щодо визначення видів рухової активності підлітків, способу їхнього життя та мотивів до 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% відчують надмірну втому, а 31% не відчують особливих змін. Виходячи з цих даних, можна стверджувати, що якість уроків фізичної культури в ліцєях є не високою.

Щодо власного рівня фізичної підготовленості, то 4% ліцєїстів оцінюють його низьким, 3% – нижче середнього, 50% – середнім, 33% – вище середнього і 10% вказують на високі фізичні кондиції. Співставляючи ці дані з показниками їх соматичного здоров'я [6], 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 вкрай важливими для раціонального і якісного планування роботи з фізичного виховання ліцєїстів. Щодо популярності різних видів рухової активності серед підлітків-ліцєїстів, то ці дані подані на рис. 1.

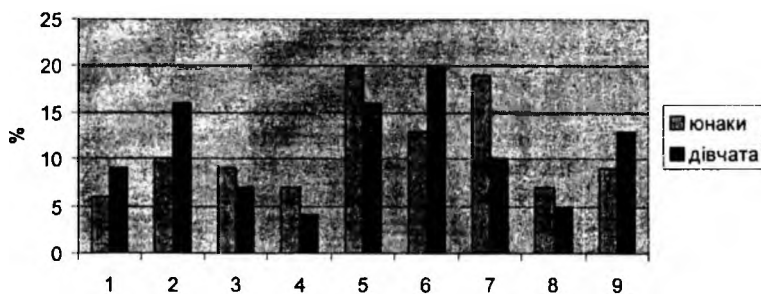


Рис. 1. Різновиди фізичних вправ, яким надають перевагу ліцєїсти.

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 рис.1, найбільшу перевагу ліцєїсти віддають спортивним іграм і туризму. Важливим елементом для підвищення соматичного здоров'я, рівня фізичної працездатності і підготовленості, на думку багатьох авторів [1-3], 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 ліцєїв назвали

відсутність інвентаря та умов для занять. Поряд з цим, у 7% юнаків і 15% дівчат відсутня будь-яка мотивація щодо занять спортом. У ході дослідження ми також зробили спробу встановити значення фізичної культури і спорту в суспільному житті ліцеїстів (табл.1).

Таблиця 1. Різновиди суспільних інтересів у ліцеїстів, %

№ з/п	Сьогодні серед однолітків існує мода на:	Дівчата	Юнаки
1	“Крутий” одяг	20	10
2	Відвідування дискотек	21	19
3	Роликові ковзани	2	1
4	Паління	10	14
5	Читання художньої літератури	1	1
6	Комп’ютерні ігри	18	13
7	Вживання алкоголю	9	13
8	Заняття фізичними та спортивними вправами	8	11
9	Вживання наркотиків	1	5
10	Татування	4	5
11	Секс	6	8

Із табл.1 видно, що більшість підлітків найдоцільнішим вважають відвідування дискотек та комп’ютерні ігри. Заняття фізичними вправами і спортом за своєю значущістю займають 6 місце, поступаючись потребам щодо вживання алкоголю та палінню. 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 завищеної самооцінки рівня фізичної підготовленості.

3. Встановлено, що значна кількість учнів ліцеїв не усвідомлює тісного 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.

1. Апанасенко Г.Л., Пскова Л.Т. Медицинская валеология. – К.: Здоров’я, 1998. – 248 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
3. Любичева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: ACADEMIA, 2001. – С.44-89.

4. 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.
5. Оцінка ефективності програми “Здоров’я” та розвиток молоді. – Київ, 2002. – С.69-94.
6. 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.

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

Ярослав Луцький

СТАН ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ У ШКОЛІ

Актуальність. Органічно складовою навчально-виховного процесу в українській національній школі повинна стати туристично-краєзнавча робота як своєрідний, ефективний і необхідний засіб освіти і виховання.

Крім того, туристично-краєзнавча робота підвищує рухову активність учнів, поліпшує їхній фізичний розвиток, психофізіологічні функції, забезпечує високий рівень розумової працездатності, підвищує резистентність організму до простудних захворювань [2].

Проте, на сьогоднішній день відсутня єдина думка щодо визначення місця туристично-краєзнавчої роботи в педагогічному процесі навчальних закладів. Одні вважають навчальним предметом, інші – дидактичним принципом, методом навчання тощо. Цю рементивність необхідно подолати, знайти місце і роль туристично-краєзнавчої роботи в освітянській політиці.

За визначенням сучасних вітчизняних педагогів, туристично-краєзнавча робота – це організована і керована, багатогранна навчально-освітня, пошуково-дослідницька та суспільно корисна діяльність школярів, пов’язана з вивченням рідного краю, пошуком і збереженням його природних і культурних багатств.

Метою даної роботи було провести аналіз туристично-краєзнавчої роботи в школах західних областей України.

Методи дослідження. З метою досягнення поставленої мети нами було проведено вивчення звітів обласних державних центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді Івано-Франківської, Тернопільської і Львівської областей.

Результати дослідження. На основі звітів обласних державних центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді нами проведено аналіз стану туристично-краєзнавчої роботи за 1999-2002 роки (Львівська, Івано-Франківська та