

УДК 378.172

ФОРМУВАННЯ ЦЕННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Хассай Д.В., к.т.н.,

Рибницький А.В., в.о. доцента,

Мілаєв О.І., старший викладач

Таврійський державний агротехнологічний університет

Тел. 8(0619) 44-03-09

Анотація – дослідження присвячені формуванню ціннісно-мотиваційного забезпечення процесу фізичного виховання студентів Таврійського державного агротехнологічного університету (ТДАТУ).

Ключові слова: інтелектуальна підготовка, фізична підготовленість, системний підхід.

Постановка проблеми. В Україні і країнах пострадянського простіру не припиняється дискусія про стан фізичної культури і спорту, їх перспективи розвитку, вдосконалення системи фізичного виховання молоді.

Річ у тому, що в даний час основна увага в процесі фізичної підготовки приділяється методам і засобам дії фізичних вправ на біологіч-ну природу людини. Проте, використання даних засобів без урахування інтелектуального компонента в процесі фізичного виховання явно недостатньо, і формування фізичної культури студентів не приносить належного ефекту. Все це пов'язано з відсутністю на заняттях з фізичного виховання освітньої складової, без якої даний учбово-виховний процес за своєю суттю недостатньо мотивован і не є необхідним компонентом у формуванні конструктивної свідомості молодих людей. В зв'язку з цим в середовищі фахівців в області педагогіки, широкої громадськості і батьків сформувалася думка, що фізичне виховання перестало бути загальноосвітнім предметом, а є всього лише його прикладною частиною.

Аналіз останніх досліджень. Проаналізувавши ситуацію, що створилася, ми прийшли до висновку, що негативна тенденція відсутності мотивації у студентів на заняттях з фізичного виховання пов'язана, в першу чергу, з відсутністю систематичності учбово-тренувальних занять, що полягає в їх недостатності.

Мета роботи. Використовуючи теоретичні та експериментальні дослідження, визначити мінімальну кількість учбово-тренувальних за-нять, необхідну для створення у студентів усвідомленої потреби до самоудосконалення в області фізичного виховання.

Основна частина. Експериментально було визначено, що проведення одного, максимум двох, у форматі факультативних, занять на тиждень у студентів основної медичної групи ТДАТУ не привело до підвищення у них загальнофізичної підготовленості. При такій кількості занять процес

фізичного виховання носив виключно підтримуючий характер и не був засобом підвищення їх фізичних результатів, що підтвердилося під час здачі державних тестів і нормативів з фізичної підготовки. Проте при введенні ще одного заняття на тиждень в спортивних групах фізичного вдосконалення був відмічений досить різкий стрибок у розвитку фізичних якостей студентів.

Для визначення оцінки рівня фізичного здоров'я студентів основної медичної групи використовувалася експрес-система за Апанасенко і Науменко.

За цією системою у студентів визначається:

- рост;
- вага;
- життєва місткість легенів (ЖМЛ);
- частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої и після 20 присідань за 30 секунд;
- час відновлення ЧСС;
- артеріальний тиск.

Загальна оцінка фізичного здоров'я визначається сумою балів (таблиці 1, 2).

Таблиця № 1

Оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (за Апанасенко і Науменко, 1988)

Жінки

Показники	Низький	Ниже середнього	Середній	Вище середнього	Високий
$\frac{\text{Маса}_{\text{тіла}}}{\text{Рост}}$, г/см	≥ 451 (-2)	351-450 (-1)	≤ 330 (0)	330 (1)	≤ 300 (2)
$\frac{\text{ЖМЛ}}{\text{Маса}_{\text{тіла}}}$, мл/кг	<40 (-1)	41-45 (0)	46-50 (1)	51-56 (2)	>56 (3)
$\frac{\text{Динамометрія}_{\text{кисті}}}{\text{Маса}_{\text{тіла}}}$, %	≤ 40 (-1)	41-50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	≥ 61 (3)
$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{систол.}}}{100}$	≥ 111 (-2)	95-110 (-1)	94-85 (0)	84-70 (3)	≤ 69 (5)
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд, хвилин	>3 (-2)	2-3 (1)	1,30-1,59 (3)	1,00-1,29 (5)	≤ 1 (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	≤ 3	4-6	7-11	12-15	16-18

Примітка: в дужках – бали.

Таблиця № 2

Оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (за Апанасенко і Науменко, 1988)

Чоловіки

Показники	Низьки	Ниже	Середні	Вище	Високи
-----------	--------	------	---------	------	--------

	й	середнь ого	й	середнь ого	й
$\frac{\text{Маса}_{\text{тіла}}}{\text{Рост}}$, Г/см	≥ 501 (-2)	451-500 (-1)	≤ 450 (0)	400 (1)	≤ 350 (2)
$\frac{\text{ЖМЛ}}{\text{Маса}_{\text{тіла}}}$, мл/кг	< 50 (-1)	51-55 (0)	56-60 (1)	61-65 (2)	> 66 (3)
$\frac{\text{Динамометрія}_{\text{кисті}}}{\text{Маса}_{\text{тіла}}}$, %	≤ 60 (-1)	61-65 (0)	66-70 (1)	71-80 (2)	≥ 81 (3)
$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТсistol.}}{100}$	≥ 111 (-2)	95-110 (-1)	94-85 (0)	84-70 (3)	≤ 69 (5)
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд, хвилин	> 3 (-2)	2-3 (1)	1,30-1,59 (3)	1,00-1,29 (5)	≤ 1 (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	≤ 3	4-6	7-11	12-15	16-18

Примітка: в дужках – бали.

Дослідження показали, що рівень стану фізичного здоров'я студентів в учбових групах спортивного удосконалення після одного року триразових занять на тиждень *середній* – у 22 % студентів, *вище середнього* – у 60 %, *високий* – у 18 %, тоді як у студентів основної медичної групи, відвідуючих заняття з фізичного виховання один раз на тиждень, – 40 %, 24 % і 2 % відповідно, у 20 % – *нижче середнього*, а у 14 % – *низький*.

Отримані дані про рівень фізичного здоров'я дозволили нам більш направлено проводити учбовий процес з метою підвищення рівня фізичного здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості, роботи функцій основних систем організму і зміцнення здоров'я.

Висновки. Триразові заняття на тиждень дозволили не тільки якісніше навчати студентів руховим умінням і навикам, але і забезпечити їх важливими теоретичними відомостями, необхідною інформацією в області гігієни, здорового способу життя, знаннями про будову і функції основних систем організму, благотворного впливу на них фізичних вправ. Завдяки системнішому підходу до занять з фізичного виховання у студентів формується ціннісно-мотиваційне сприйняття предмету, народжується потреба до усвідомленого фізичного самоудосконалення як до необхідності. Наслідком цього вибору є підвищення загальної культури, дбайливе відношення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

Література:

1. *Апанасенко Г.А.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург, 1992 год. – 123 с.
2. *Апанасенко Г.А., Науменко Р.Г.* Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида. – Журнал "Теория и практика физической культуры", 1988 год, № 4. – 29-31 с.
3. *Дуркин А.В., Лебедева М.Л.* К решению проблемы формирования

- здорового образа жизни населения России. – Журнал "Теория и практика физической культуры", 2002 год, № 8. – 2-5 с.
4. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. – Москва, "Физкультура и спорт", 1989. – 225 с.
 5. *Лосин Б.Е.* Отношение специалистов по физической культуре и спорту к проблеме повышения своей профессиональной квалификации. – Журнал "Теория и практика физической культуры", 2001 год, № 12. – 47-48 с.
 6. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, 2002 год. – 473 с.

VALUE MOTIVATIONAL MAINTENANCE FORMATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE STUDENTS OF HIGH SCHOOL

D. Khassay, A. Rybnitskiy, A. Milaev

Summary

Researches are devoted to the value motivational maintenance formation in the process of physical education for the students of the Tavrian state agrotechnological university.