

The article deals with the peculiarities of the use of physical therapy for cholecystitis and bile marijuana disease. The choice and justification of the means are expanded depending on the period of rehabilitation.

Key words: physiotherapy, massage physiotherapy, cholecystitis, bile duct disease

Отримано: 30.04.2018

УДК 796.015-055.1

**А. В. Гакман, Л. В. Балацька,
Т. Б. Григоришина, О. П. Ніколайчук**

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ М. ЧЕРНІВЦІ)

Стаття присвячена дослідженню мотиваційним пріоритетам процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти І рівня акредитації, на прикладі м. Чернівці. У експерименті брали участь 60 студентів 1 - 3 курсів Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету. Визначено пріоритетні види рухової активності студентів ЗВО на заняттях фізичним вихованням. Проаналізовано вибір видів рухової активності студентами із запропонованих програмою фізичного виховання ЗВО. Досліджено структуру мотивів до занять фізичними вправами, загально-культурні інтереси досліджуваного контингенту та причини, що заважають займатися руховою активністю. Виокремлено рекреаційні заходи які відвідують студенти в позанавчальний час та пріоритетні види рухової діяльності студентів ЗВО після навчальних занять.

Ключові слова: мотивація, студенти, процес фізичного виховання.

Постановка проблеми. На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-екологічного плану здоров'я населення України, зокрема дітей і студентів, значно погіршилося і перебуває у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, зумовлене великою кількістю загальноосвітніх уроків у ЗВО, домашніх завдань, тривалого перебування біля телевізора, недостатньою зайнятістю фізичною культурою. Науковці здійснюють пошук оптимального підходу до організації рухової активності. Проте, на жаль, домогтися подолання гіпокенезії в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. Водночас лише незначна частина студентів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять.

Одним зі шляхів підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів є формування повноцінної мотивації до занять. Мотиваційна сфера студентів, їх ставлення до різних видів діяльності й прояв загальної

активності в заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями.

Аналіз актуальних досліджень. За останні роки обсяг навчального навантаження студентів професійно-технічних навчальних закладах зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму [1, 3, 6, 9]. За період навчання у ВЗО від 1 до 3 курсу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості студентів [2, 4, 5, 6]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентів є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [7, 8, 10].

Дослідження багатьох науковців 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 [11]. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у ЗВО у різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання студентів і перетворить студента з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

Мета статті – виявити основні мотиваційні цінності процесу фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти I рівня акредитації на прикладі м. Чернівці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, педагогічне спостереження, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Формування мотивів здійснюється під впливом внутрішніх факторів (припустимо, потреби), або зовнішніх – заохочення, покарання й ін. Мотиви першої групи пов'язані безпосередньо зі змістом і процесом діяльності, їх можна назвати внутрішніми мотивами. До другої групи належать ті, у яких спонукальні фактори лежать поза діяльністю, їх називають зовнішніми мотивами. У разі дії зовнішніх мотивів до діяльності спонукають не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не пов'язані.

Сучасна сфера фізичного виховання являє собою досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто

займається. Формування повноцінної мотивації до занять - це один з шляхів збільшення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Під час соціологічного дослідження, нами було виявлено ставлення респондентів до традиційних видів рухової активності, які представлені у програмі з фізичного виховання ЗВО (рис. 1).

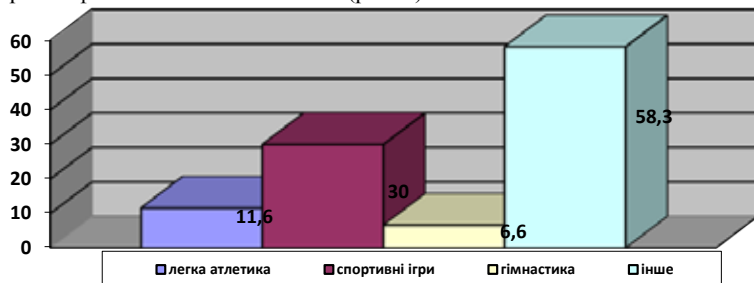


Рис. 1. Вибір видів рухової активності студентами із запропонованих програмою фізичного виховання ЗВО

Як видно із рисунка 1, більша половина досліджуваних обирають «не традиційні» види діяльності. Наступним кроком під час опитування, ми вяснили, яким видам рухової діяльності студенти би надавали перевагу (табл.1). Пріоритетними видами виступають – фітнес, спортивні єдиноборства, аеробіка та атлетизм. Проте, гімнастика та легка атлетика є найменш бажаними серед студентів ЗВО.

Таблиця 1

Пріоритетні види рухової активності студентів ЗВО на заняттях фізичним вихованням

Види рухової активності		%
1.	Фітнес	63,3
2.	Аеробіка	48,3
3.	Туризм	26,6
4.	Спортивні єдиноборства	53,3
5.	Спортивні ігри	30,0
6.	Легка атлетика	11,6
7.	Гімнастика	6,6
8.	Спортивне орієнтування	16,6
9.	Плавання	41,6
10.	Лижний спорт	20,0
11.	Атлетизм	46,6
12.	Інше	1,6

Нами було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивів та інтересів студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Як видно, з табл. 2, прояв мотивації студентської молоді спонукає займатися фізичними вправами для удосконалення форми тіла (58,3%) та для покращення стану здоров'я (68,6%).

Таблиця 2

Структура мотивів до занять фізичними вправами

Мотиви	%
1. Активний відпочинок, розваги;	21,6
2. Спілкування з друзями;	31,6
3. Самовдосконалення, самовираження;	26,6
4. Удосконалення форми тіла;	58,3
5. Відновлення після навчальних занять;	---
6. Отримання задоволення, позитивних емоцій	16,6
7. Покращення стану здоров'я;	68,6
8. Підвищення рухової активності;	20
9. Перевірка себе в екстремальних умовах	16,6
10. Емоційна розрядка;	10,0
11. Організація дозвілля;	1,6
12. Інше	---

Проте, слід відзначити, що такі мотиви як емоційна розрядка та організація дозвілля є досить слабкими мотивами 10,0% та 1,6% відповідно. Це свідчить, на нашу думку, про те, що молоді люди не до кінця усвідомлюють користь занять фізичним вихованням, так як мотив – відновлення після навчальних занять, взагалі ніхто із респондентів не відзначив (0%).

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керуються діти у своїх учинках, бажаннях в умовах навчальної і позакласної діяльності.

Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому їх знання допоможе вчителю і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.

Чим старший студент, тим більшу роль у мотиваційній сфері відіграють соціально значимі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, праці, військової служби. Учбово-пізнавальні, результативні, процесуальні, оціночно-залікові мотиви, мотиви благополуччя й уникнення неприємностей мають різну силу на окремих вікових етапах розвитку особистості студента і залежать від особливостей виховних впливів та соціально-економічних умов, які змінюються протягом останніх десятиріч.

Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви, на мотиваційну сферу й особистість студента в цілому. При цьому доречно сполучення двох способів впливу на мотивацію: «згори донизу» і «знизу догори». При першій спробі студентам пояснюються суспільно й особистісно значимі мотиви занять фізичною культурою (еталони, зразки мотивації). При другому способі ті, які займаються, включаються в різні види фізкультурної діяльності, де здобувають практичний досвід морального відношення до особистої фізичної культури, до занять фізичними вправами.

Щоб визначити, якими мотивами керуються студенти (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття, – це означає, що в основі цієї рухової діяльності лежать внутрішні мотиви. Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, складаються у взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності.

Однак сама по собі потреба не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і різними способами. Предмет її задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти. Тому наше дослідження починається з вивчення діяльнісної сфери студентів у вільний від навчання час, щоб з'ясувати коло їхніх інтересів і місце серед них рухової активності. Нові соціально-економічні умови у країні, державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах родини, впливають на психічний стан дітей, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється в їхніх відповідях на питання: “Чим вони займаються у вільний час?” (табл. 2). У своїх відповідях вони не обмежувалися вказівкою на одне яєсь захоплення, а називали декілька, про що свідчить загальна сума відсотків, яка перевищувала 100. Отож, пріоритетні мотиви студентів — оздоровлення, вдосконалення форми тіла, активний відпочинок, розвага, спілкування з друзями і меншою мірою — організація дозвілля, емоційна розрядка. Проте, у прояві мотивації чітко простежується також вікова динаміка. Вплив соціально-економічних умов можна простежити, спостерігаючи за структурою загальнокультурних інтересів сучасних студентів (табл. 3).

Серед загально-культурних інтересів найвагоміші у студентів ЗВО є зустрічі із друзями (60%), слухання музики (53,3%) та прогулянки (51,6%).

Таблиця 3

Загально-культурні інтереси досліджуваного контингенту, %

Види занять у вільний час	
Зустріч з друзями	60
Перегляд телепередач	28,3
Слухання музики	53,3
Гра за комп'ютером	13,3

Пасивний відпочинок	18,3
Слухання радіопередач	3,3
Читання книг	21,6
Відвідування рідних, друзів	35,0
відвідування кінотеатрів;	18,3
прогулянки;	51,6
прийом гостей вдома;	13,3
хобі	18,3
допомога батька по господарству;	35,5
не маю вільного часу;	0
заняття фізичними вправами;	21,6
читання преси;	3,3
праця на присадибній ділянці;	6,7
прогулянки під час відвідування магазинів	15,0
танці;	10,0
активне пересування (катання: ролики, скейтборді, велосипед, лижі, самокат)	18,3
гра на музичних інструментах;	0
участь у художній самодіяльності;	36,7
відвідування дискотек;	13,3
заняття у технічних гуртках;	1,6
вивчаю іноземну мову;	6,7
інші форми проведення вільного часу (вказіть)	0

Проте, меншу зацікавленість проявили до вивчення іноземних мов (6,7%), занять у технічних гуртках (1,6%), читання преси (3,3%), слухання радіопередач (3,3%), праця на присадибній ділянці (6,7%).

Слід зазначити що досліджувані не зазначили що їм не вистачає часу на їхні інтереси. Отож, слід піднімати рівень мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами і тоді вони знаходитимуть час для регулярних занять.

Формування психологічних установок особистості сучасного студента виявляється у знаходженні ним об'єктивних і суб'єктивних причин, які заважають займатися фізичною культурою і спортом. Переважна більшість посиляється на відсутність часу для занять, велике навчальне навантаження (табл. 4).

Таблиця 4

Причини, які заважають займатися руховою активністю, %

Причини	%
1. Не маю друзів, з якими б відвідував організації самостійних занять рекреацію;	15,0
2. Брак часу;	53,3
3. Відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що мене цікавлять.	11,6

4.	Велике навчальне навантаження;	25,0
5.	Не маю змоги оплачувати заняття;	13,3
6.	Не маю потрібних знань для заняття;	1,6
7.	Взагалі не маю бажання займатися;	8,3
8.	Немає зручного і гарного спортивного одягу;	3,3
9.	Відсутність підтримки з боку родини;	1,6

Проте, при виборі форми проведення респонденти вибирають індивідуальні – 18,3%, групові заняття – 5,66%, самостійні – 25%.

В ході дослідження виявилось, що студенти надають перевагу рекреаційним заходам, а саме: фізкультурно-масові заходи (фітнес-шоу, конвенції); спортивні змагання, культурно-масові заходи (концерти, вистави), та інше, серед яких студенти вказували, сімейні прогулянки та подорожі. (табл. 5.)

Таблиця 5

Рекреаційні заходи які відвідують студенти в позанавчальний час, %

Рекреаційні заходи	%
1. фізкультурно-масові заходи (фітнес-шоу, конвенції,);	18,75
2. спортивні змагання;	18,75
3. культурно-масові заходи (концерти, вистави);	50
4. інше (вкажіть).	33,33

Учені та викладачі фізичного виховання багатьох країн світу детально вивчають проблему мотивації до прояву рухової активності у студентській молоді. З нашого дослідження видно, що студенти ЗВО у вільний час з рухової активності обирають прогулянки (61,6%), їзда на велосипеді (41,6%), заняття у воді (36,6%), туризм (20,0%) (Табл. 6)

Таблиця 6

Пріоритетні види рухової діяльності студентів ЗВО після навчальних занять, %

Причини	%
1. Прогулянки	61,6
2. Праця на присадибній ділянці	13,3
3. Виїзд за місто	36,6
4. Їзда на велосипеді	41,6
5. Їзда на роликівих ковзанах	15,0
6. Заняття у воді	23,3
7. Туризм	20,0
8. Орієнтування на місцевості	5,0
9. Ігрові види занять	18,3

Висновки та перспективи подальшого розвитку. Нами досліджено структуру мотиваційних установок студентів. Пріоритетними видами рухової діяльності, під час навчання, у студентів є фітнес, аеробіка та спортивні

диноборства. І навпаки, таким видам, як легка атлетика та гімнастика – дуже мала кількість респондентів хотіли б відвідувати (6,6% та 10,0%).

Прояв мотивації найбільшу значущість у досліджуваних є мотив удосконалення форми тіла та покращення стану здоров'я.

Під час педагогічного експерименту, нами було виявлено причини, які заважають займатись фізичним вихованням. Основні причини студенти вказують – брак часу і велике навчальне навантаження. Тільки окремі з них, вказують на відсутність немає зручного і гарного спортивного одягу, не мають змоги оплатити заняття, не мають потрібних знань для заняття.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 81-84.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. Рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.
3. Виленский М.Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пединститута. М., 1981. С.109-124.
4. Гакман А.В., Байдюк М.Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. Молодий вчений. 2016. №11. С. 116-120.
5. Гакман А.В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений. 2017. №3. С. 70-73.
6. Мосейчук Ю.Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 400–403.
7. Andreeva O., Hakman A., Balatska L Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P.41-47.
8. Andriieieva O., Hakman A., Balatska L., Moseychuk Y., Vaskan I. & Kljus O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11-14-year-old children during curricular and extracurricular hours. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2422 – 2427. doi:10.7752/jpes.2017.04269
9. Hakman, A. Medved, A., Moseychuk, Y., & Muzhychok, V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 2 (38). С. 85-90.
10. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A. & Chopik O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators

- of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2690 – 2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
11. McDauid D Park A., Matosevic T.. Systematic mapping of mechanisms used to fund and pay for mental health services in high income countries.2014.

The article is devoted to the study of the motivational priorities of the process of physical education of students of higher educational institutions of the first level of accreditation, on the example of Chernivtsi city. The experiment involved 60 students of Chernivtsi High Commercial Specialized School of Kyiv National University of Trade and Economics. The priority types of motor activity of students of higher educational establishments on physical education classes are determined. The choice of types of motor activity by students with proposed programs of physical education of higher educational institutions is analyzed. The structure of motives for physical exercises, general interests of the investigated group and reasons that interfere with engaging in motor activity are explored. The recreational activities, which are attended by students during extracurricular time and the priority types of motor activity of students after the educational process, are singled out.

Key words: motivation, students, process of physical education.

Отримано: 30.04.2018

УДК 373.2.016 : 796

Л. Л. Галаманжук

ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДОШКІЛЬНИКІВ ПРЕВЕНТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Визначено підходи й умови формування і реалізації змісту фізичної культури дітей в дошкільний період, що відзначається превентивною спрямованістю. Проведення дослідження передбачало використання загальнонаукових методів. Встановили, що для формування науково-методичного супроводу фізичної культури превентивної спрямованості необхідними елементами, крім іншого, є також концептуальні ідеї, дефініції, інформація про чинний варіант структури державного управління фізичною культурою. Визначили також шляхи реалізації розроблених пропозицій, що стосувалися науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників превентивної спрямованості. Провідними є: активізація пропаганди фізичної культури поміж батьків і педагогічного колективу; створення дослідницьких груп із розроблення й апробації нових технологій (методик) використання дошкільниками занять з фізичної культури для досягнення превентивного ефекту; підвищення престижу професії вихователя, фахівця з фізичної культури; стимулювання