

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ВИКЛАДАЧІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сергій Пензай

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Аннотация

В статье приводятся данные анкетирования мужчин-преподавателей второго зрелого возраста высших педагогических учебных заведений. В результате полученных данных определены мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом, факторы, влияющие на повышение уровня здоровья и работоспособности преподавателей ВУЗов.

Annotation

The article provides data received during the interviewing of higher educational pedagogical establishments male-teachers of the second grown-up age. The main motivation reasons for their going in for physical education and sport as well as factors that influence the level of health and working abilities are determined as a result of the research.

Постановка проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вирішення проблеми збереження здоров'я, підтримки належного рівня фізичної роботоздатності, творчої активності, підвищення опіру організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого та похилого віку велику роль відіграє оздоровча фізична культура [1].

Підвищення інтенсифікації розумової праці науково-педагогічних працівників потребує пошуку радикальних шляхів підвищення роботоздатності і відновлення організму протягом навчального року [2].

Як зазначає М.О. Ріпак [8], проблема професійного здоров'я педагогів набуває особі значущості, у зв'язку з тим, що саме від їх професійної діяльності значною мірою належить здоров'я молодого покоління. При цьому зміцнення здоров'я передбачає використання засобів фізичної культури, які сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження, стресових ситуацій, різних захворювань [3,4,5,7].

Відомо, що біля 20 % педагогів постійно мають гострі респіраторні захворювання. Статистика Міжнародної асоціації лікарів до-

водить, що тільки гострі респіраторні захворювання забирають у вчителя від 10% до 30% творчого часу. За даними ВООЗ до 70% відхилень у здорової людини, а педагогів особливо педагогів є психосоматичними. Неврози, гіпертонія, зайва вага, остеохондроз – професійні захворювання педагогів, причиною яких поряд із стресами є гіподинамія [8].

Як зазначають науковці, лише незначна кількість наукових досліджень, які здійснюються на сучасному етапі, висвітлюють питання методики фізкультурно-спортивних занять людей зрілого і похилого віку [3,5,8].

Вирішення даної проблеми багато в чому залежить від рівня спрямованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Визначення мотивації людей другого зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом дозволить підвищити ефективність процесу фізичного виховання для отримання оздоровчого ефекту.

Робота виконується згідно зі Зведеним планом у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» № держ. реєстрації 0111U001169.

Мета роботи – визначити пріоритетні мотиви до занять ФКіС чоловіків-викладачів педагогічних



вищих навчальних закладів другого зрілого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Для з'ясування мотивації до занять фізичною культурою і спортом нами проведено анкетування 40 викладачів другого зрілого віку Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини, Запорізького національного педагогічного університету, Переяслав-Хмельницького педагогічного університету ім. Г. Сковороди. У анкетуванні брали участь 25% викладачів, 30% старших викладачів, 27,5% доцентів, 7,5% професорів, 10% керівників підрозділів університетів. Середній вік чоловіків склав 42,1 роки.

Соціально-економічні умови в країні, державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах людей, впливають на технічний стан, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється в їхніх відповідях на питання: «Як Ви зазвичай проводите вільний час?». У своїх відповідях опитувані не обмежувались у відповідях на одне якесь захоплення, а називали декілька факторів, про що свідчить загальна сума відсотків, яка не перевищувала 100.

Пріоритетними заняттями у вільний час є спілкування з друзями (42,5%), робота за комп'ютером (40%). Значна кількість викладачів віддають перевагу читанню (25%), перегляду телебачення (20%). Серед досліджених 60% займаються різними видами спорту чи фізкультурно-оздоровчими заняттями. Два рази на тиждень займаються спортом 32,5% досліджених, 15% – один раз, 10% – 3 рази і більше, 7,5% – чотири і

більше. У більшості викладачів (22,5%) заняття триває 40 хвилин, у 20% – 60 хвилин, у 7,5% – 30 хвилин, у 5% – 20 хвилин, у 7,5% – 10 хвилин. В цілому треба відзначити, що показники залучення викладачів чоловіків другого зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом достатньо високі, але незначна кількість мають необхідний обсяг рухової активності.

Серед тих, що займаються фізичною культурою і спортом найбільша кількість 15% віддають перевагу легкій атлетиці, 12,5% плаванню, 12,5% – туризму, 10% – настільному тенісу, 7,5% – футболу.

Найбільш популярними видами спорту або фізкультурно-оздоровчих занять серед викладачів, які б хотіли займатися є плавання (27,5%), настільний теніс (15%), футбол (7,5%), волейбол (5%), фітнес (5%).

Таким чином, можна зробити висновок, що чоловіки-викладачі другого зрілого віку проявляють найбільший інтерес до занять традиційними видами спорту – легкою атлетикою, плаванням, настільним тенісом, футболу.

Дуже важливим питанням, яке розкриває психологію формування мотивації є з'ясування форм занять, які обирають чоловіки – індивідуальні, групові або самостійні. Більшість викладачів (50%) обирають групову форму занять, 35% – самостійну, 15% – індивідуальну.

Отримані дані свідчать про необхідність організації групових занять для викладачів вищих навчальних закладів з врахуванням їх інтересу до обраних видів спорту.

Для того, щоб з'ясувати ступінь впливу на формування мотивації до самовдосконалення в процесі фізичного виховання викладачів нами були проаналізовані їхні відповіді.

На питання «З якою метою Ви хотіли би займатися фізичними

вправами?» найбільша кількість 55% опитаних відповіли, що для покращення стану здоров'я, 32% – для активного відпочинку, 25% – для зниження зайвої ваги, 20% – спілкування із друзями, 20% – підвищення роботоздатності. Найменша кількість 2,5% займаються фізичною культурою для покращення спортивного результату. У своїх відповідях викладачі не обмежувались однією причиною, а називали декілька, про що свідчить загальна сума відсотків, яка перевищувала 100.

Серед причин, які спонукають займатися чоловіків фізичними вправами на першому місці – знання про користь занять (45%), на другому – погіршення стану здоров'я (30%), на третьому – вимоги до професійної діяльності (17,5%), поради та приклад друзів (17,5%).

Привертає увагу низький відсоток викладачів, які вважають, що на формування їхнього бажання займатися фізичними вправами практично не впливають засоби масової інформації – публікації у газетах і журналах (2,5%), передачі по телебаченню (5%), реклама (0%).

На жаль, жоден з опитаних не назвав серед причин вимоги керівництва щодо покращення фізичної роботоздатності.

Для уточнення факторів, які впливають на формування мотивації викладачів, ми порушили питання про причини, що заважають займатися фізичною культурою і спортом. Основними причинами (чоловіки 72,5%) є брак часу та відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що їх цікавлять (20%).

Незначна кількість викладачів (7,5%) указали причиною, яка заважає займатися ФКіС – стан здоров'я.

Тому дуже цікавим є визначення суб'єктивної оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості досліджуваних.



На питання «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?» – 77,6% відповіли, що він «добрий», 27,5% – «поганий». Слід відмітити, що 27,5% вказали на те, що мають хронічні захворювання. Свою фізичну підготовленість 47,5% оцінили як добру, 45% – як задовільну, 7,5% – як погану.

Значна кількість чоловіків хворіють протягом року – 50% – один раз на рік, 22,5% – два рази на рік, 22,5% – три рази на рік, 5% – чотири і більше.

Отримані дані свідчать, що рівень захворюваності дуже високий, що свідчить про необхідність не тільки залучення, але і програмування фізкультурно-оздоровчих занять для покращення рівня здоров'я.

Серед факторів, які впливають на стан здоров'я показано, що 55% досліджуваних віднесли екологію, 52,5% – низьку рухову активність, 20% – погане харчування.

Слід відзначити, що дотримуються одного або декількох факторів здорового способу життя: 45% викладачів – відсутність шкідливих звичок, 35% – гігієнічних факторів, 32,5% – рухової активності, 22,5% – раціонального харчування, 20% – загартування, 15% – розпорядку дня.

До погіршення стану здоров'я призводять шкідливі звички. Серед викладачів 27,5% палять та 52,5% вживають алкоголь.

Тому особливий значущості набуває формування у викладачів відповідних знань, умінь та навичок, необхідних для успішного дотримання здорового способу життя.

Результати проведеного дослідження можна використовувати для визначення напрямків оптимізації процесу фізичного вихован-

ня чоловіків другого зрілого віку. Отримані дані дають змогу розробити програми фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням інтересів, мотивів і потреб осіб другого зрілого віку, що є перспективою подальших досліджень.

Висновки

1. Визначення мотивації чоловіків-викладачів вищих педагогічних навчальних закладів показало, що пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є покращення стану здоров'я, активний відпочинок, зниження зайвої ваги, спілкування з друзями, підвищення роботоздатності.

2. Для покращення стану здоров'я викладачів необхідно звернути увагу на дотримання здорового способу життя, підвищення рівня рухової активності шляхом залучення до організованих форм фізкультурно-оздоровчих занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акопян Е.С. О кондиционных возможностях пожилых / Е.С. Акопян // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. Міжнар. наук. конг. 20–23 вересня 2005, К. – 2005. – с. 535.
2. Белкина Н.В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом / Н.В. Белкина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. Міжнар. наук. конг. 20–23 вересня 2005, К. – 2005. – с. 541
3. Благій О.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» /

Олександра Леонідівна Благій; Укр. держ. у-т. фіз. вих. і спорту. – К., 1997 – с.24

4. Гасанова-Матвеева З.А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста / З.А. Гасанова-Матвеева // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – ч.2. – с. 53–57
5. Гоглювата Н. Порівняльна ефективність програм занять аквафітнесом різної спрямованості / Н. Гоглювата // Молода спортивна наука України. – Л. – 2004. – вип 8 – т. 3 – с. 79–82
6. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т.Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2000. – № 5. – С. 35–39.
7. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко, Н. П. Страпко – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.
8. Ріпак М.О. Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36-55 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Мар'яна Олексіївна Ріпак; Львів. держ. у-т. фіз. культури. – Л., 2006. – с. 23.

