

УДК 37.013.42:796. 011.3

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСОБИСТІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ

Людмила КОЖЕВНІКОВА

Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Анотація. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу. Формування мотиваційних потреб до здорового способу життя повинно відбуватися згідно з основними принципами педагогічної науки та бути невід'ємним компонентом особистої фізичної культури студентської молоді. Особливого значення набуває модель особистісно орієнтованого фізичного виховання, що забезпечує можливість диференційованого впливу на розвиток рухових якостей та реалізує оздоровчу функцію різних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, студенти, фактор, особистість, фізичні вправи.

Актуальність. Фізичне виховання студентської молоді, яке є складовою частиною освітнього процесу, повинно забезпечувати досягнення високої та стійкої навчально-трудової діяльності та працездатності студентів. Здійснення цієї функції фізичного виховання можливе лише в тому разі, якщо один із її фундаментальних принципів – *принцип оздоровчого спрямування* – буде пріоритетним. Врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності, й позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом організації фізичного виховання молоді тому, що успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умов достатньо високого рівня здоров'я. Особливу роль фізичне виховання відіграє для певного кола контингенту, передусім, для осіб з наявністю хронічної патології, з низьким рівнем фізичної підготовленості й особливо для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Це є протиріччям між вимогами суспільства до особистості майбутнього фахівця та реальною навчально-виховною практикою.

Рівень освіти розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих чинників, який значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура і спорт. Тобто система освіти та виховання може істотно впливати на спосіб життя і стан здоров'я молоді людини. У практичній діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів трапляються певні труднощі. Ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінювання цінності здоров'я та способу життя.

На основі з концепції здоров'я основним його критерієм вважають енергопотенціал, оскільки життєздатність організму залежить від акумуляції та мобілізації енергії для забезпечення функціонування фізіологічних функцій [7]. Здоров'я основною характеристикою людського існування та визначається як сукупність потенційних і реальних можливостей особистості в реалізації власних дій без погіршення фізичного й духовного стану.

Здоров'я формується під дією сукупності факторів, які мають назву "здоровий спосіб життя". Проте не всі усвідомлюють, що це – життєва необхідність, що без них людина не зможе зберегти власне здоров'я та працездатність, адже гіпокінезія ("хвороба цивілізації"), або повний м'язовий спокій, призводить до ослаблення організму, розвитку захворювань та передчасного старіння. Недостатня м'язова активність провокує атрофію м'язів, які є генератором енергії, при цьому рухова недостатність викликає порушення процесів обміну речовин і енергії, знижує функціональні можливості, ослаблює центральну нервову систему та внутрішні органи.

Активне довге життя є складовою людського фактора, а здоров'я – першою та найважливішою потребою людини, що визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, який заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, загартовувальний, захищає від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне

здоров'я. Загострення екологічного становища, недоліки соціального захисту, проблеми медицини та низький рівень фізичної культури населення зумовлюють напружену демографічну ситуацію в Україні: 40% юнаків і кожна десята дівчина, які досягли 16-літнього віку, надалі не доживають до 60 років. За тривалістю життя Україна посідає 74 місце серед 162 країн світу та 37-ме – в Європі. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців [5].

Для здорової життєдіяльності, конструктивної самооцінки життя та реалізації особистих можливостей виняткове значення має розуміння молоддю сенсу життя, що впорядковується метою, особистим покликанням та культурою. Тому включення фізичної культури до конструкції особистості не може здійснюватися тільки на основі модернізації фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У багатьох дослідженнях [1, 3, 4, 6] увага приділялася позитивному впливу фізичних навантажень на поліпшення рухових здібностей, але їхній вплив на психічні та емоційні аспекти практично не розглядався. Не розглядалася також і проблема поліпшення якості життя, тобто отримання задоволення від того, що подобається, одночасно з поліпшенням фізичного та емоційного стану. Особливість цієї проблеми – наслідок не тільки невизначеної інформації, що сприймається нашою свідомістю, але й і не-підготовленістю нашого сприйняття, хоча ці проблеми є найважливішими в житті людини. Багато молодих людей недооцінюють впливу позитивних та негативних думок на своє життя. Звичка дивитися на світ з негативного боку дуже небезпечна і, передусім, для здоров'я самої людини.

Заняття фізичними вправами формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже здоров'я – це життєздатність у її суб'єктивному сприйманні. Суб'єктивне сприймання завжди емоційне і визначає пріоритетність мотивів поведінки, прагнення до фізичного й душевного комфорту, відчуття задоволення, насолоди, щастя. У величезному комплексі поведінкових впливів на життєдіяльність виділяються три основні фактори, що відіграють винятково важливу роль:

- соціальний (взаємодія між людьми, що формують різноманітні оздоровчі та анти-оздоровчі ефекти);
- внутрішня налаштованість людини, що викликає різні дії на організм;
- рухова активність, яка здатна суттєво розвинути та зміцнити потенціал здоров'я.

Як вважають науковці, забезпечити людині необхідний діапазон пристосування до зовнішніх умов, створити його механізм можуть фізична культура і спорт. Їхні практичні результати повинні задовольняти ті біологічні потреби людини, що сформувалися в процесі його тривалої еволюції, адаптувати до наявних зовнішніх умов і встигати за тенденціями змін цих умов, які реалізуються швидше, ніж людина буде готовою до цього. Теорія здорового способу життя відображає систему знань, накопичених і сконцентрованих за певний період у спеціалізованих наукових дисциплінах: фізичного виховання і спорту, педагогіки, медицини, психології, соціології. Формування потреби в ЗСЖ – це багатолітній, позитивний результат всієї діяльності у фізичному вихованні у вищих закладах освіти [3,6].

Практично в усіх країнах світу йде інтенсивний пошук нових ідей і підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи, розробляються й впроваджуються у практику інноваційні проекти і програми. Перебудова свідомості, використання нових досягнень та методик, переорієнтування ціннісних мотивацій з матеріальних на загальнолюдські дозволять корінним чином змінити спосіб життя сучасної молоді людини. Але треба говорити не лише про нові інноваційні технології, але й і про їхню відповідність психозбережним ознакам.

Мета дослідження полягала в пошуку мотиваційних потреб у формуванні здорового способу життя як основного компоненту особистої фізичної культури студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, особистий досвід роботи зі студентами.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, не перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Витрати на тривале лікування і профі-

лактику хронічних захворювань, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички зумовлені такими факторами як недостатня освіта та обмежений доступ до профілактичних заходів. Тому необхідно, щоб кожна людина, а молодь насамперед взяла на себе відповідальність за особисте здоров'я для зменшення ризику розвитку хронічних захворювань, збільшення тривалості життя, підвищення життєздатності, щоб залишитися енергійною, активною та незалежною від життєвих негараздів [2].

У зв'язку з погіршенням якості медичного обслуговування, що обумовлено економічними негараздами, студентство як соціальна категорія практично випала з поля зору медичних працівників. Майже 50% студентів (особливо на молодших курсах) не знають власних фізичних можливостей, не володіють знаннями з методик контролю власного функціонального стану після дозованих фізичних навантажень. Незважаючи на те, що багато студентів мають проблеми зі здоров'ям, за допомогою до фахівців звертаються менше ніж половина з них. Це призводить до недооцінки наявних функціональних і органічних зрушень у здоров'ї та знижує мотивацію до занять фізичною культурою. При наявних недоліках організації фізичного виховання у вищих закладах освіти це знижує оздоровчий ефект занять фізичними вправами. У таких умовах роль викладачів фізичного виховання у вишах стає визначальною. Сьогодні студенти мають менше можливостей для занять фізичною культурою та спортом, у зв'язку зі зменшенням кількості спортивних споруд і необхідністю сплачувати за послуги спортивно-оздоровчої інфраструктури – у фітнес-центрах, у плавальних басейнах тощо. Загальна думка фахівців полягає у визнанні необхідності перебудови занять із фізичного виховання з тенденцією активнішого залучення молоді до самостійних занять, не виключаючи обов'язкових чотирьох навчальних годин на тиждень.

Стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали студентам можливість брати участь у руховій активності не менше ніж 8-10 годин на тиждень. Саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед молоді, дозволяє формувати в них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом, виявити здібних з-поміж них для залучення до спорту вищих досягнень. При менших енерговитратах фізична діяльність практично не діє позитивно на стан здоров'я з точки зору зниження ризику розвитку захворювань та збільшення тривалості життя.

Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, а ствердження особистісно орієнтованого розвитку студентської молоді зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. Пріоритетною стає роль освітніх програм, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я студентів. Реалізуючи їх у практику виховної роботи, вітчизняна освіта повинна вирішити проблему створення сприятливих стимулів для формування особистої фізичної культури та збереження здоров'я студентів як передумови успішного розв'язання завдань навчально-виховного процесу.

Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає в переході від формальної гонитви за масовістю до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердженню здорового способу життя [5]. На відміну від сучасних підходів, в основу системи фізичного виховання повинно бути покладено не стільки прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді людини, скільки переорієнтацію на профілактику захворювань і реабілітацію після них, подовження життя й активне довголіття. Основна соціальна функція фізичного виховання визначається як досягнення такого розвитку людини, коли вона може успішно конкурувати як повноправна особистість суспільства. Така конкуренція можлива при наявності високої життєвої енергії, комунікабельності, наявності відчуття своєї фізичної і психічної привабливості, оптимістичного настрою, вміння забезпечити свій відпочинок та цілісну культуру життєдіяльності.

Безумовно, важливим чинником, який впливає на становлення особистості студента та на його ставлення до власного здоров'я, є навчально-виховний процес. Тому впровадження ідей особистісно орієнтованого навчання й виховання, що зберігають неповторність і унікальність кожної молоді людини повинні відбуватися на засадах нової педагогічної етики. Ре-

алізація оздоровчої функції вищої школи повинна передбачати посилення ролі тих дисциплін, які формують у студентів необхідне коло знань щодо можливостей людського організму, людської психіки, розвивають уміння і навички здорового способу життя. Проте на цьому шляху необхідно подолати суперечності, що існують у підходах до фізичного виховання, які склалися у вищих навчальних закладах і зорієнтовані лише на поліпшення рухових здібностей та вимоги щодо необхідності навчити студентів використовувати набуті знання, рухові вміння та навички.

Процес формування у студентів потреби в систематичних заняттях фізичною культурою складається з низки взаємопов'язаних напрямків:

- виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння студентів спеціальними знаннями і вироблення на їхній основі переконань у необхідності систематичних занять фізичною культурою;
- формування відповідних умінь і навичок;
- залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою.

Регламентування рухової активності на заняттях фізичного виховання відбувається залежно від того, до якої медичної групи належать студенти, тобто характеризує наявність або відсутність вад у стані здоров'я. У зв'язку з цим, особливого значення, з нашої точки зору, набуває модель особистісно орієнтованого фізичного виховання, що забезпечує можливість диференційованої дії на розвиток рухових здібностей та реалізує оздоровчу функцію різних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень.

Практика свідчить, що фізичне виховання спрямовується лише на рухову діяльність і не впливає на духовний розвиток, на чуттєву сферу людини, разом із позитивним розвитком моральних якостей може формувати асоціальну поведінку та егоїстичну спрямованість особистості. Сучасна фізично, морально й духовно зріла студентська молодь повинна проявляти свою усвідомленість у вищих досягненнях і проявах людяності. Саме модель такої особистості ґрунтується на таких основах як: міцне здоров'я, високий рівень свідомості до прояву поведінкових вчинків, велика кількість позитивних моральних стосунків у мікро- і макрооточенні, базою яких можуть бути заняття фізичними вправами, рухливими, народними і спортивними іграми, улюбленими видами спорту, туризмом, активним відпочинком у режимі дня. Розкриття необхідності виховання у студентів ціннісного ставлення до здоров'я, визначення факторів, які впливають на формування у молоді системи цінностей, в яких здоров'я та фізична активність посідають важливі місця, є запорукою подальшого життєвого успіху й важливою умовою самореалізації молоді людини.

Необхідні студентам знання можна узагальнити за такими розділами:

- вплив фізичних вправ на особистість;
- роль занять фізичними вправами на розвиток форм і функцій організму;
- техніка фізичних вправ і методика їх навчання;
- правила побудови й проведення комплексів фізичних вправ і занять в загалом;
- знання, пов'язані з культурою поведінки, які розкривають морально-етичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності;
- знання, що поєднують фізичне виховання з іншими сферами діяльності студентів (навчання, праця, відпочинок тощо) і трансформовані у здоровий спосіб життя.

Подолання тенденції до пошуку виправдань та інших перешкод на шляху змін життя студентської молоді, на наш погляд, залежить від таких факторів:

- бажання змінити спосіб життя на кращий;
- віри в можливість таких змін;
- розуміння того, яку користь принесуть такі зміни;
- знання про те, що треба змінити і як це зробити.

Для досягнення цілеспрямованих змін необхідна віра в те, що молодь здатна змінитися і що такі зміни зумовлять результати, які необхідні їй. Одним із пояснень цього феномену є знання про те, що: - всі системи організму людини мають певний запас, який допомагає впоратися з повсякденними життєвими негараздами – стресами, палінням, вживанням алкоголю,

захворюваннями; – більшість органів і систем організму мають величезні функціональні резерви, які здатні нормально функціонувати навіть при серйозних травмах або захворюваннях; – тільки в разі скорочення резервів будь-якого з органів або системи органів проявляються захворювання і виникає загроза життю.

Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його “якісних” характеристик, які значною мірою визначають його спосіб та стиль, дає можливість зробити такі висновки: фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини; стати обов'язковим атрибутом відпочинку на заходах здорового способу життя.

На нашу думку, розробляючи та пропагуючи нові методики, підручники та спортивне обладнання, необхідно проводити їхню наукову експертизу, впроваджувати їх у навчальний процес та створювати єдиний навчально-методичний комплекс з фізичного виховання, до складу якого б входили:

- навчальна програма з фізичного виховання;
- робоча навчальна програма з тематичним планом;
- плани теоретичних і практичних занять;
- критерії оцінювання знань, умінь та навичок студентів;
- інформаційний блок (методичні розробки для студентів з питань організації та проведення самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час);
- практичні завдання та блок контролю (навчальні нормативи, державні тести, критерії оцінювання рухової та функціональної підготовленості студентів).

Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичної культури повинні забезпечуватися комплексно-цільовими програмами, а ефективність їх функціонування – керівництвом вищих навчальних закладів [3]. Тому молоді необхідні знання, що допомагають дотримуватися принципів активного життя: необхідно знати про користь, яку приносять фізичні вправи, і перевірити їх на власному досвіді; бути достатньо гнучкими і навіть обережними на шляху до здорового способу життя; використовувати найінтенсивніші види діяльності, особливо силового спрямування, що забезпечують істотне зниження маси тіла; забезпечити регулярне виконання фізичних вправ для запобігання розвитку захворювань.

Студентська молодь повинна знати, що нелегко бути фізично активними; надмірна маса тіла містить генетичний компонент; для деяких людей характерна вища інтенсивність процесів обміну; незалежно від генетичної спадковості, необхідно підтримувати баланс між споживанням та витратами енергії.

Захисну дію занять фізичними вправами, відповідно до сучасних уявлень, слід розглядати як прояв важливого оздоровчого “ефекту відтворення” дефіциту життєво важливого впливу рухової активності. Дослідження підтверджують, що навіть одноразове виконання фізичних вправ суттєво поліпшує функціональний стан та самопочуття людини, яка відчуває рухову недостатність [2, 3, 4, 6, 7]. Отримані дані вказують на те, що в реальних рухових діях людини кожне м'язове зусилля може прискорювати відновлення від напруги і разом з тим сприяти якісному виконанню наступної фізичної вправи, тобто процес стомлення є збудником відновлювального процесу.

Висновки. Аналіз і узагальнення літературних джерел дозволили констатувати:

1. В особистісному аспекті фізична культура повинна стати частиною загальної культури студентської молоді, а здоровий спосіб життя – невід'ємним компонентом особистої фізичної культури.
2. У процесі культурного розвитку в студентів формується людська особистість, розвиваються їхні здібності, розкриваються потенційні фізичні можливості.
3. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури студентською молоддю є виховання в неї готовності взяти відповідальність за свій фізичний стан здоров'я.

4. Фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку пов'язані з детальнішою розробкою методики формування мотиваційних потреб до здорового способу життя студентів в особистій фізичній культурі.

Список літератури

1. Булич Э. Г. Здоровье человека : биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

2. Гордієнко А. М. Фізичне самовдосконалення як складова підготовки студентів до професійної діяльності у суспільстві з ринковою економікою / А.М.Гордієнко // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Здобутки. Проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації : матеріали Всеукр. наук-практ. конф. – К., 2007. – С. 137-138.

3. Заплишний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплишний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Серія: Пед. науки. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С.180-183.

4. Зотов А. Физическое здоровье – здоровье нравственное / А. Зотов // Спорт для всех. – 1999. – № 3. – С. 8-9.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 2003. – № 12.

6. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

7. Працездатність та здоров'я людини : навч.-метод. посіб. / за ред. І. П. Пістуна. – Л. : Афіша, 2003. – 279 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Людмила КОЖЕВНИКОВА

Николаевский национальный университет им. В.А.Сухомлинского

Аннотация. Реформирование высшей школы в контексте реализации оздоровительной функции предусматривает существенные изменения организации учебно-воспитательного процесса. Формирование мотивационных потребностей к здоровому образу жизни должно происходить согласно с основными принципами педагогической науки и быть неотъемлемым компонентом личной физической культуры студенческой молодежи. Особое значение приобретает модель личностно ориентированного физического воспитания, обеспечивающая возможность дифференцированного влияния на развитие двигательных качеств и реализует оздоровительную функцию разных по объему и интенсивности физических нагрузок.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, студенты, фактор, личность, физические упражнения.

THE FORMATION OF MOTIVATION DEMANDS FOR HEALTHY LIFE STYLE IN THE PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Lyudmila KOGEVNIKOVA

Mykolayev National University named after V. O. Suhomlinskiy

Annotation. The reformation of higher education in the context of realization the improving health function provides essential changes in educational process' organization. The formation of motivation demands for healthy life style has to be according to the main principles of pedagogical science and has to become an integral component of student youth personal culture. A model of personal orientated physical education has a great importance. This model guarantees possibility of variability impact on improving motor abilities and provides health improving functions which are the amount and the different in intensiveness of physical loading.

Key words: health, physical education, students, factor, personality, physical exercises.