

УДК 378:613-057.875

MOTIVATIONAL FOCUS OF LEARNING
ON A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT

Gennady Yarchuk¹

Kristina Hancheva²

МОТИВАЦІЙНЕ СПРЯМУВАННЯ НАВЧАННЯ
НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Геннадій Ярчук¹

Крістіна Ганчева²

Abstract. This work defines the way of solving of main task of the modern stage of reforming a high education forming a sport culture of a student and the healthy life style (HLS). The notes the importance of developing skills of systematic studies of the morning gymnastics and physical exercises to promote health, hardening of the body and prolongation of the active life. The majority of problems in the physical fitness of students have psychological focus. Incorrect motivational base and repetitive physical training of young people cause even greater reluctance to attend educational training sessions. In higher education institutions development and improvement of basic physical qualities of the student, as well as the health of young people, is a priority for teachers of physical culture.

Key words: physical education at the university, socially-pedagogical functions, individual level of health, healthy lifestyle, physical exercises, theoretical knowledge, physical training, physical qualities

Анотація. У даній роботі показано шляхи вирішення завдання щодо формування здорового способу життя серед студентської молоді. Відзначається значення прищеплення навичок систематичних занять ранковою гімнастикою і фізичними вправами для зміцнення здоров'я, загартовування організму і продовження активного життя. Більшість проблем фізичної підготовленості студентів мають психологічну спрямованість. Неправильна мотиваційна база і одноманітні заняття фізичною культурою викликають у молоді ще більше небажання відвідувати навчально-тренувальні заняття. Розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей у студента, а також підвищення рівня здоров'я молоді у ВНЗ є пріоритетним завданням для викладачів фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура у ВНЗ, соціально-педагогічні функції, індивідуальний рівень здоров'я, фізичні вправи, теоретичні знання, фізична підготовка, фізичні якості.

Загальні закономірності функціонування фізичного виховання, що відображають характер взаємодії з середовищем, можна сформулювати наступним

¹ Associate Professor, PhD, Izmail State University of Humanities, Ukraine, E-mail: gennadiu1310@gmail.com

¹ кандидат педагогічних наук, доцент, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Україна, E-mail: gennadiu1310@gmail.com

² Associate Professor, PhD, Izmail State University of Humanities, Ukraine, E-mail: gennadiu1310@gmail.com

² кандидат педагогічних наук, доцент, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Україна, E-mail: gennadiu1310@gmail.com

чином: фізична підготовка, будучи підсистемою суспільства, формується і змінюється під впливом загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя суспільства. Аналіз науково-дослідних робіт, за даним напрямком, дозволив зробити висновок про те, що питання підвищення ефективності фізичного виховання молоді за останні роки не втратили своєї актуальності, про що свідчить значна кількість дисертаційних робіт і наукових публікацій.

Ставлення студентів до фізичної культури і спорту є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу. Педагогам і студентам належить провідна роль по реальному включенню фізичної культури і спорту в здоровий спосіб студентської молоді. Реалізація цього завдання кожним студентом повинна розглядатися з двоєдиної позиції – як особистісно – значуща і як суспільно-необхідна.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результируючою мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції.

Вища освіта в перспективі безперервності являє собою заключний етап масової, систематизованої і плановою освіти. Разом з тим, існує галузь знань, навичок і умінь, для якої компетентність завжди в дефіциті, а знання і вміння імпліцитно необхідні абсолютно всім і завжди, причому протягом життя цей дефіцит тільки накопичується. Це стосується системи знань, пов'язаних з культурою самозбереження, і в першу чергу індивідуальним здоров'ям і здоровим способом життя.

Багато питань здорового способу життя студентської молоді відображені в працях вчених Мотилянская Р.Е, Артамонова В.А., Лисицина Ю.П., Царегородцева Г.І., Мільштейна О.А. [1, с. 152].

Шляхи вдосконалення знань, умінь і навичок здорового способу життя у студентів вивчали в різні роки вітчизняні вчені Джанузаків К. А.М., Саралаєв М.К. та ін.

Здоровий спосіб життя – звід історично перевірених і відібраних часом і практикою норм і правил життєдіяльності, націлених на те, щоб людина:

- вміло ефективно і економічно працювати, раціонально витратити свої сили, знання та енергію в процесі своєї професійної суспільно-корисної діяльності;
- володіла знаннями, вміннями і навичками відновлення і оздоровлення організму після напруженої праці;
- постійно поглиблювала моральні переконання, духовно збагачувалась, розвивалась і удосконалювала фізичні якості і здібності;
- самостійно підтримувала і зміцнювала своє здоров'я.

Рефреном курсу фізичного виховання у вузі проходить положення кваліфікаційних вимог «Стандартів вищої освіти»: «Мати наукове уявлення і переконання в необхідності ведення здорового способу життя, володіти вміннями і навичками фізичного самовдосконалення» [2, с. 5].

Разом з тим червоною ниттю дисципліни повинен стати теза про те, що «індивідуальне здоров'я є самостійною життєвою цінністю». Вищесказане вказує

VI Дунайські наукові читання

на необхідність переорієнтації курсу фізичного виховання у вузі. Це обумовлено, в тому числі і деякими соціальними причинами. Індивідуальні та суспільні норми щодо здоров'я, а також розподіл балансу відповідальності за здоров'я особистості між нею і державою набагато відстали від світових стандартів. Встановлено, що і сама по собі цінність здоров'я носить не фундаментальний, а інструментальний характер. Здоров'я часто є додатковим життєвим ресурсом для досягнення інших більш значущих цілей (накопичення грошових коштів, кар'єрного зростання, підвищення добробуту за рахунок роботи в умовах шкідливого виробництва). Разом з тим, цінність здоров'я не стала фактом свідомості, залишилася на рівні моди – реальне самозбереження не зазнало істотних змін: як і раніше, багато хто п'ють і палять, порушують режим сну, відпочинку і рухової активності, не піклуються про правильне харчування і т. д. [3, с. 84].

Наступний важливий напрям фізичної культури, який необхідно враховувати при формуванні курсу фізичного виховання у вузі, це положення про «гуманістичному вихованні студентів» [4, с. 151]; вихованні духовно багаті особистості, «яка має розвиненим почуттям соціально-професійної та моральної відповідальності» [5, с. 186]; «Ідейно-моральне виховання» фізичної культури [6, с. 215]. Для цього необхідно декларувати і забезпечити умови для вирішення головного завдання – формування ЗСЖ і фізичної культури студентів (рухової культури, культури здоров'я і культури статури) [7, с. 15].

Формування фізичної культури студента має вирішальне значення для культивування здоров'я і ЗСЖ – єдиної універсальної цінності, особливо в перспективі безперервності. Щоб виховання культури самозбереження було «заготівлею про запас», необхідно змістити акцент на розробку «індивідуального здоров'я». Треба перейти до осмислення і дослідження складових частин системи індивідуального здоров'я, до яких відносяться: фізичний статус (фізичний розвиток і підготовленість); фізіологічний статус (фізіологічні резерви); психічний (психоемоційний) статус; клініко-соматичний статус [8, с. 61].

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у ВНЗ.

Альтернативою традиційному фізичного виховання, процес якого спрямований на поліпшення фізичної підготовленості, на наш погляд, є фізкультурна освіта, яке формує свідому і активну особистість. При цьому в ряді основних положень ЗСЖ сучасної людини необхідні і основи знань, що акумулюють історичний і педагогічний досвід використання різноманітних форм, засобів, методів і систем виховання та освіти здорової людини, що створюють теоретичну і методичну базу формування мотивованої потреби в індивідуальному здоров'я. Реалізація фізкультурної освіти передбачає певний рівень інформованості, знань в цій області діяльності. В рамках кафедри фізичного виховання було проведено опитування студентів з метою визначення рівня теоретичних знань з фізичної культури студентів першого курсу на момент вступу до вузу, зокрема про основи ЗСЖ.

Результати опитування показали, що в цілому на питання про основи ЗСЖ (блок з 10 питань) правильно відповіли, близько 46,0% студентів. Найважчим виявилось питання: «Значення заняття фізичними вправами на свіжому повітрі». На нього змогли сформулювати відповідь 84,0% студентів. Особливо це відчувається під час проведення лекційних занять з теоретичного розділу програми з фізичного виховання, що вказує на відставання в значній мірі освітньої складової шкільної програми з фізичного виховання. Вища школа на молодіжному етапі життя людини стає практично єдиним місцем, де активно формуються вміння і навички фізичного самовдосконалення, зокрема організації самостійних занять фізичними вправами, що також вимагає певного рівня сформованості знань з фізичної культури. Тому дуже важливо навчити студентів умінь і навичок самостійної організації оптимального і раціонального рухового режиму з урахуванням особливостей життєдіяльності на кожному її етапі.

На початку ХХІ століття соціально-техногенний розвиток суспільства стало все більше характеризуватися динамічним прогресом соціальних, але разом з тим, і зниженням природних фізичних і психічних якостей людини. Саме ускладнення технологічних процесів, механізація, автоматизація, комп'ютеризація праці, наявність у навколишньому середовищі шкідливих для організму людини відходів виробництва, часом недосконала організація праці, негативно впливаючи на стан студента, рівень його працездатності, призводить до психоемоційних перевантажень, скорочення рухової активності і виникнення загальносоматичних захворювань. Сучасне фізичне виховання дозволяє різнобічно впливати на особистість. Разом з тим, багато соціально значущі результати фізичного виховання досягаються в даний час лише частково. Все це свідчить про проблему фізичної підготовленості студентів.

Необхідно відзначити, що фізичний стан і здоров'я населення будь-якої країни є найважливішим критерієм її благополуччя. Саме цей критерій лежить в основі збереження і відтворення людського потенціалу в інтересах національної безпеки держави. Разом з тим, в нових умовах розвитку країни зростає соціальна значимість фізичної активності в суспільстві, посилюється її роль у формуванні здорового способу життя. Встановлено, що фізична активність помірної і високої інтенсивності прямо і опосередковано сприяє збереженню і зміцненню здоров'я. У той же час фізичною активністю в країні регулярно займається приблизно 20-30% молоді, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник становить 40-60%. Зниження рівня фізичної активності студентів при одночасному підвищенні нервово-емоційної напруги призводить до погіршення стану здоров'я. У підлітків до 17-річного віку спостерігається зростання хронічних захворювань, що охоплює більше 1/5 всіх підлітків (понад 800 тис. дітей), тобто близько третини абітурієнтів, які вступають до вищих навчальних закладів, вже мають хронічну патологію.

Тенденція погіршення стану здоров'я студентської молоді прийняла стійкий характер. До «факторів ризику», який впливає на стан здоров'я студентів, можна віднести невідповідність умов і вимог навчання.

У дослідженнях, проведених науковими центрами, відзначається, що щорічно на перший курс надходить тільки 16% абітурієнтів, віднесених до

VI Дунайські наукові читання

основної групи здоров'я. На сучасному етапі розвитку української держави, одним з основних завдань фізичного виховання є поліпшення фізичного здоров'я нації, а особливо молодого покоління. За останні роки смертність населення в 2-4 рази перевищує народжуваність.

2,5 млн. людей офіційно мають фізичні або розумові порушення. Щороку населення зменшується на 40 000 чоловік. Ця криза характеризується старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Ось чому проблема розвитку стійкої соціальної політики по залученню молоді до здорового способу життя стає все більш нагальною і гострою для українського суспільства.

Дисципліна «Фізичне виховання» в рамках вищої освіти сприяє вдосконаленню фізичної підготовленості студента, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовність до обраної професійної діяльності, яка здійснюється шляхом загальних і специфічних для даної професії закономірностей, принципів і правил.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоку: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів в сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти. Метою фізичної освіти є задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, придбанні професійно значущих умінь і навичок.

Виходячи з цього, завданнями фізичного виховання в вузах є: розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення індивідуального здоров'я, формування стійких мотивів і потреб в дбайливому ставленні до власного здоров'я, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, освоєння системи знань про заняття фізичною культурою, їх роль і значення в формуванні здорового способу життя, покращення рівня фізичного розвитку, фізичес кой і функціональної підготовленості студентів. І кінцевим підсумком є формування високого рівня культури здоров'я студентів.

Основу фізичної підготовленості складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішальні завдання прикладних і рухових навичок, зміцнення і збереження здоров'я студентів. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб фізичного виховання. Фізична підготовленість – тільки один з соціально значущих результатів фізичного виховання в вищій професійній освіті.

Основна фізичне навантаження припадає на заняття різними видами спорту: легка атлетика, волейбол, баскетбол і плавання. Вони сприяють розвитку кістково-м'язової, кровоносної, дихальної та нервової систем.

Крім здоров'я студентів, виділяється ще одна важлива проблема – відсутність у студентів стійкої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами. Тільки близько 10% студентів регулярно, цілеспрямовано включають фізичні вправи в свою життєдіяльність. Їх рухова активність становить 15 хвилин в день, хоча гігієнічна норма – більше однієї години.

У практиці фізичного виховання ВНЗ видно, що більшість студентів не зацікавлені в самостійних заняттях. У студентському віці відсутні біогенні потреби

в русі, характерні для раннього дитинства, а соціальні потреби не сформовані через слабку постановку фізичного виховання в школі. Однією з причин можна назвати брак часу, відсутність умов для занять і захопленість іншими видами відпочинку.

Багато дослідників вказують на низький рівень фізичної підготовленості у дівчат. Виникає необхідність створення і впровадження таких форм занять, які дозволять більш глибоко і, в той же час, оптимально вирішувати всі завдання фізичного виховання студентів, допоможуть зацікавити молодих людей у підвищенні рівня своєї фізичної підготовленості. Рішення даної проблеми вимагає пошуку нових методів, що сприяють досягненню мети.

У діючій в даний час програмою з фізичної культури для вищих навчальних закладів йдеться про необхідність формування у студентів мотивів оволодіння знаннями, вміннями і навичками з фізичної культури. Визнаючи важливість виконання ряду контрольних нормативів з фізичної підготовленості студентів, автори нової навчальної програми пропонують приділяти більше уваги формуванню особистості, здатної до самостійної організації здорового способу життя. Незважаючи на сказане, фізична культура у ВНЗ виявилася в неоднозначному становищі, коли нові методологічні та концептуальні засади спираються на традиційний «нормативний» підхід. Тим самим виявилось розмитим уявлення про роль і місце фізичної культури в професійному становленні майбутніх фахівців. Визнане за студентом право на вибір засобів і форм занять фізичною культурою контрастує з продовжує існувати установкою на так звану фізичну підготовку. Введення в подібну систему поняття «мотив» без розробки його критеріальною визначеності призводить до підміни більш доступними критеріями, в якості яких зазвичай виступають відвідуваність занять, здача нормативів, тестів.

Необхідність уваги до проблеми мотивів навчальної, професійної, фізкультурно-спортивної діяльності відзначали М.Я. Віленський, Г.К. Карповський, А.Ф. Тараненко [9, с. 39]. Ними встановлено доцільність внесення корекцій в процесі управління фізичним вихованням студентів на основі вивчення особистісних аспектів сформованої системи цінностей і необхідність нетрадиційних форм педагогічного впливу на формування внутрішньої мотиваційної активності особистості. Домінуючими є такі мотиви: фізичного вдосконалення, пов'язаного з устремлінням прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в своєму оточенні, домогтися визнання, поваги; дружній солідарності, продиктованої бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; боргу, пов'язаного з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; суперництва, що характеризується прагненням виділитися, самоствердитися в своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж; спортивний, що визначає прагнення домогтися якихось значних результатів; ігровий, який виступає засобом розваги, психічної розрядки.

Подальше вивчення цієї проблеми буде обумовлювати поліпшення роботи про пропаганду здорового способу життя, залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також формування особистісної потреби до

VI Дунайські наукові читання

фізичного і духовного вдосконалення. Різний ступінь мотивованості студентів в галузі фізичної культури і спорту викликає необхідність в диференційованих підходах у фізичному вихованні з урахуванням інтересів і потреб.

Таким чином, вище сказане говорить про необхідність розвитку нових науково-обґрунтованих способів поліпшення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, з метою запобігання подальшому погіршенню стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, створення стійкої мотивації і поглиблення інтересу до занять фізичним вихованням. Одним з істотних чинників, що перешкоджають позитивному ставленні студентів до активної тренувальної роботи, є монотонність і одноманітність, через яку страждає кількість і якість виконуваних вправ, сповільнюється зростання рівня фізичної підготовленості, частішають прогули занять. Однією з найважливіших завдань у викладанні навчальної дисципліни «Фізична культура» є впровадження в молодіжне середовище цінностей фізичного виховання, яке розглядається як базовий фактор фізкультурного освіти, що сприяють загальному і професійному розвитку особистості. Основу фізичної підготовленості складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішальні завдання прикладних і рухових навичок, зміцнення і збереження здоров'я студентів. Значимість виявлення мотивації студентів полягає в використанні вузівського фізичного виховання для залучення до цінностей фізичної культури і розуміння її особистісної значущості, а також в можливості трансформації прикладної фізичної культури у фізичну культуру фахівця з вищою освітою, здатного оптимізувати процес формування здорового способу життя, зберігати і зміцнювати своє здоров'я.

1. Саралаєв М.К., Джамбаєв А.К. (2014). Методика комплексного дослідження різних проблем здорового способу життя студентів. Бішкек. С. 152-156.
2. (2019). Державні стандарти вищої освіти. Україна.
3. Шилова Л.С. (2009). Трансформація самозбереження поведінки. Соціологічні дослідження. К. №5. С. 84-92.
4. Коваленко Б.А. (2014). Фізична культура. Навчальний посібник. К. 200 с.
5. Ільїнич В.І. (2012). Фізична культура студента: підручник. 250 с.
6. Євсєєв Ю. І. (2004). Фізична культура Ростов н / д: Фенікс. 384 с.
7. Столяров В.І. Биховська І.М. (2008). Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). Теорія і практика фіз. культури. № 5. С. 15-23
8. Утаки І.Б. (2004). Системна концепція індивідуального здоров'я з позицій практичної. Гігієна і санітарія. Ч.1. Теоретичні аспекти. Х. №2. С. 61-68.
9. Віленський М.Я. (2013). Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичного виховання і шляхи його спрямованого формування. Теорія і практика фізичної культури. М. №10. С. 39-42.