

schoolchild]. Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).

14. Krutsevych, T. Yu. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education] : pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t.. Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).

15. Fedoseeva, M. V. (2013). "Metodika organizatsii igry kak sredstva razvitiya lichnosti slabovidyaschego rebYonka" [The method of organizing the game as a means of developing the personality of the visually impaired child]. Problemy reabilitatsii – Rehabilitation problems : materialy naukovopraktychnoi konferentsii. (pp. 192–197). Odesa : Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho (in Russian).

16. Tsiupak, T., & Tuchak, A. (2009). "Polipshennia fizychnoi pidhotovlenosti ta koordynatsiinykh zdbnosteiu pidlitkiv iz vadamy zoru" [Improving the physical fitness and coordination skills of the adolescents with the visual impairments]. Molodizhnyi naukovi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii : Fizychno vykhovannia i sport – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Series: Physical Education and Sports. (Vols. 4), (pp. 69–72). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).

17. Shapkova, L. V. (2003). Chastnyie metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturyi [Private methods of the adaptive physical culture] : uchebnoe posobie. M. : Sovetskiy sport (in Russian).

18. Carvill, S. (2001). "Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry". J. Intellect. Disabil. Res., 45, 467–483.

19. Rohrschneider, K., Kiel, R., Pavlovska, V., & Blankenagel, A. (2002). "Nutzung und Akzeptanz von vergrößernden Sehhilfen". Klin. Monatsbl. Augenheilkd., 219, 507–511.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).23
УДК 796.81-043.61

Саламаха О.Є.
старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Природа протиріч між викладачами та студентами криється як у внутрішньому середовищі ВНЗу, так і у зовнішньому – соціумі, що формує ставлення студентів до занять фізичною культурою та бажанням (не бажанням) зміцнювати свій стан здоров'я. Поділяючи саме поняття "здоров'я" на його три види (психічне, яке характеризує стан психічного середовища, фізичне, яке характеризує поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, та соціальне, яке характеризує систему цінностей, настанов та мотивів поведінки у соціальному середовищі), можна виділити пріоритетну роль саме останнього у ставленні студентів до занять фізичною культурою та їх бажанням зміцнювати свій стан здоров'я. Це твердження обґрунтовується нами не тільки на основі того, що мотиви поведінки формуються у соціумі, але й виходячи з пріоритетності такого чинника забезпечення здоров'я, як "стиль життя", ступінь впливу якого, за даними досліджень Всесвітньої організації здоров'я складає від 50 до 55%, що значно більше, ніж вплив трьох інших чинників – генетичного (15-20%), екології (20-25%) та медичного забезпечення (10-15%).

Виникнення природи протиріч у соціумі загострюється тим, що у сучасних умовах ринкових перетворень в Україні, які пов'язані зі зміною політичних, економічних, соціальних відносин, наявна система фізичного виховання, фізичної культури та спорту опинилася у кризовому стані, який не сприяє задоволенню потреб більшої частини населення у фізичному розвитку та підтримки здоров'я за рахунок активних занять фізичною культурою та спортом. Відбулися негативні зміни ідеологічних, психологічних та ціннісних пріоритетів молоді внаслідок комерціалізації фізкультурно-оздоровчого напрямку та згорання більшості державних програм його розвитку за підтримкою державних органів.

Це призводить до зростання захворювання, незадовільної фізичної підготовки, зростання інвалідності, збільшенню випадків кримінальних, аморальних, наркотичних проявів у все більшій кількості молоді. Зростання кількості перелічених негативних ознак із року в рік відбувається зі зменшенням кількості молоді, яка активно займається фізичною культурою і спортом, що є свідченням незадовільного рівня мотивації до соціальної адаптації життєвого самовизначення та самореалізації в контексті здорового способу життя. Це призводить до того, що "…в Україні на 100 студентів приходиться до 95% захворювань різної етіології, з 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я, до 50% знаходяться на диспансерному обліку, кожен 5-й відноситься до спеціальної медичної групи, більше 50% студентів не відповідають середньому рівню Державного стандарту фізичної підготовленості".

Ключові слова: здоров'я, мотивація, викладач, здоровий спосіб життя, фізична культура.

Salamah O. Psychological - pedagogical aspects of strengthening the health of students based on the development of motivation for physical education. The essence of antagonisms between teachers and students is both at higher educational establishment and at a society; these form attitude of students to the lessons of physical culture and a desire of strengthening own state of a health. The term "health" has three kinds (psychological health which characterizes a state of

psychological environment, physical health which characterizes present state of functional possibilities of organs and an organism and social health which characterizes a system of values, the directives and the motives of a behaviour at social environment). So we can point out important role social health when students' attitude to the lessons of physical culture and a desire of students to strengthen own health state. This statement is based on not only on the base of this fact that the motives of a behaviour is formed at social environment but on the base of an importance of such factor of providing a health as "a mode of life"; such factor is about 55 % as an element of a health; a genetic factor has about 15 – 20 %; an ecology has 20 – 25 %; a medical care has 10 – 15 %.

These antagonisms are the same time with this fact that at Ukraine a physical bringing up, physical culture and sport are at negative state; it does not promote a satisfaction of demands of a major of a population at physical development and at supporting a health on the account of active lessons of physical culture and sport. There are negative changes of ideological, psychological and value priorities of young people because of a commercialization of physical culture branch and rolling up a major of state programmes of a development of this branch.

This leads to negative physical preparing. Various negative features are at the same time with that fact that a minor of young people do physical culture and sport; it is a proof of negative level of a motivation to social adaptation and to self – realization at a context of health mode of life. So at Ukraine among 100 students there are about 96 persons which have various non – health; among 10 students there are nine students which have certain deviations at a health; certain amount of students treat; each fifth student is at special medical group; more than 49 % students do not correspond to the mean level of the state standard of physical preparing.

Key words: a health, a motivation, a teacher, a health mode of life, physical culture.

Постанова проблеми. Становлення системи підтримки здорового способу життя покоління, яке підрастає, вимагає переосмислення питання мотивації у системі освіти та виховання молоді з метою набуття знань, що дозволяють здійснити гармонійний розвиток згідно умов сьогодення. Учнівський та студентський молоді у закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя для активної рухової діяльності і свідомої здоров'язбережувальної поведінки, яке дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань індивідуального здоров'я, високої працездатності та довголіття. Системний підхід до питання підтримання здоров'я населення на різних рівнях: особистісному, сімейному, груповому, колективному, національному та глобальному означає залучення до розв'язання цієї проблеми не лише галузі охорони здоров'я, але й особистості, культури, соціальної роботи тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У медико-біологічних дослідженнях здоровий спосіб життя трактується як комплекс оздоровлювальних та профілактичних заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її працездатності, сприяють зміцненню здоров'я. Психолого-педагогічний напрям визнає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. У формуванні здорового способу життя важливим чинником є мотивація особистості, її психологічна установка на збереження здоров'я. Поширена думка, що для мотивації будь-якої форми поведінки необхідне дотримання двох умов: мета дії повинна відповідати витраченому на неї зусиллям і бути досяжною. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом факторів, що впливають на людину протягом життя: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подання шкідливих звичок. Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку людини, отримало назву здоров'я збережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Теоретичні підходи до визначення поняття здоровий спосіб життя розкрито у роботах Т. Бойченко, Є. Вайнера, Ю. Лісіцина та ін. Медичні питання формування здорового способу життя висвітлено у працях М. Амосова, А. Леонтєєва, О. Чабана та інш. Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у дітей і молоді вивчали О. Антонова, В. Бабич, В. Войтенко, Т. Круцевич, М. Носко та інш. Великий внесок у теорію і практику вирішення проблеми здоров'я зробили О. Балакірева, О. Вакуленко, Н. Комарова, О. Шиян, О. Яременко, які провели дослідження проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді.

Сучасний стан здоров'я молоді потребує нових підходів до формування принципів здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення обумовили вибір теми дослідження.

Метою статті є визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є систематичний та особистісно-орієнтований підхід до аналізу психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду з питань мотивації молоді до формування здорового способу життя. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтуються на філософському, загальнонауковому та конкурентно-науковому рівнях пізнання, а також аналіз всесвітньої системи Інтернет, анкетування та опитування фахівців.

Наукова новизна полягає у встановленні основних підходів до формування мотивації до здорового способу життя, що ґрунтується на аналізі основних факторів впливу освітнього середовища та залежить від єдності навчання та виховання здоров'я збережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

Результати дослідження. Відповідно до затвердженої тематики за напрямком наукових досліджень з

проблем педагогіки вищої школи кафедри фізичного виховання Київського політехнічного університету завершено етап досліджень процесу формування у студентської молоді культури здорового способу життя. З психологічної точки зору проблеми розвитку мотивації студентів розглядаються нами як формування у них внутрішньої вербальної поведінки, спрямованої на вибір мотивів до занять фізичною культурою з метою зміцнення здоров'я. У процесі дослідження визначено, що мотивація, насамперед, залежить від самоусвідомлення студентом свого місця в колективі, виступає як механізм, за допомогою якого формуються нові ідеали, норми, орієнтації, є регулятором поведінки, потреб, інтересів.

Якщо уявити колектив, в якому формується система фізичного виховання, у вигляді єдиного механізму взаємодії між викладачем і студентами, то можна визначити головні чинники, що знижують рівень мотивації цих двох сторін взаємовідносин.

Зовнішніми чинниками, які безпосередньо являють загрозу підвищенню рівня мотивації є: недофінансування заходів із розвитку фізичної культури та спорту з бюджетів усіх рівнів, а також недостатні обсяги державних видатків на фінансування освіти і науки; назначена частка обсягів державних витрат на фізкультурно-оздоровчу роботу в системі освіти та масового спорту (разом) в загальній кількості видатків на спорт; відсутність пріоритетних програм розвитку масового спорту на рівні регіонів із відповідним їх фінансуванням з місцевих бюджетів.

Визначені зовнішні чинники, у свою чергу, заважають підвищенню рівня мотивації педагогічних кадрів, що пов'язано з проявом наступних демотиваційних педагогічних чинників: низька престижність спортивних спеціальностей у ВНЗ у порівнянні із іншими галузевими групами. Крім цього, негативний вплив мають суто мотиваційні чинники, які знижують рівень мотивації праці науково-педагогічних кадрів у ВНЗ, серед яких визначили пасивність окремої частини викладачів у сфері наукової діяльності; формалізм у плануванні роботи; оцінку праці за навантаженням, а не за якістю, що не сприяє створенню стимулів до освоєння прогресивних методик викладання. Також додатково виділено необ'єктивність та формалізм системи атестації науково-педагогічних кадрів, відсутність умов для реалізації наукового потенціалу працівників вищої школи; відсутність коштів для видання монографій, навчальних посібників, участі у міжнародних конференціях тощо.

Перелічені проблеми пов'язані з педагогічними аспектами щодо зміцнення здоров'я студентів, а саме – чинниками, що стають демотиваторами для викладачів та, одночасно, впливають на їх психологічний стан у процесі проведення своєї виховної та педагогічної діяльності. Це, безперечно, не може не впливати на якість організації навчального процесу у ВНЗ.

Зміцнення здоров'я студентів повинне бути керованим процесом, де суб'єктом управління стає викладач, а об'єктом – студент. У даному випадку викладач зобов'язаний впливати на психіку студента з метою розвитку у останнього позитивних мотиваційних установок до зміцнення власного здоров'я засобами фізичної культури. У цьому процесі особливу роль грає мотивація студентів. У зв'язку з цим, викладач зобов'язаний зрозуміти чинники студента та його поведінки, починаючи з пошуку причин відповідних дій – мотивів.

Експерименти доводять, що у студентів поведінка частіше за все визначається одночасною наявністю декількох мотивів. Кажучи про мотив, як про усвідомлену спонуку до формування здорового способу життя, слід мати на увазі, що саме по собі мотив не є причиною цілеспрямованих дій – він лише результат віддзеркалення у психіці потреб організму, викликаних зовнішніми, або внутрішніми об'єктивними явищами. Мотиви, що спонукають студента займатися фізичною культурою, мають свою структуру.

Мотиви бувають **безпосередні**: потреба у відчутті доволень від прояву м'язової активності; потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, швидкістю, спритністю; прагнення проявити себе у важких, навіть екстремальних ситуаціях та **опосередковані**: прагнення стати сильним, здоровим; прагнення через фізичні вправи підготувати себе до практичного життя; почуття обов'язку.

Висновки та перспективи подальших розробок. Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про те, що організація процесу психологічного впливу на мотивацію студентів до занять фізичною культурою в даному випадку є ефективною, оскільки зростає потреба у самовираженні та самоствердженні, при одночасному зменшенні обов'язковості в заняттях фізичними вправами. При зворотній тенденції, або ж при зростанні тільки відсотка опосередкованих мотивів, необхідно вносити корективи у даний процес. Ефект від психологічної дії на розвиток мотивації студентів до зміцнення здоров'я значно зростає, не дивлячись на наявність зовнішніх чинників, що гіпотетично негативно впливають на якість педагогічного процесу.

Тому можна констатувати, що рівень мотивації викладачів з педагогічної точки зору превалює над впливом негативних чинників – зовнішніх демотиваторів.

Література

1. Воскобойнікова Г.Л. Інноваційно організовані технології і сетодики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Педагогічні науки: зб. Наук пр. Бердянськ: БДПУ, 2011. № 3. – С. 67-72.
2. Воскобойнікова Г.Д. Психолого-педагогічні аспекти формування оздоровчого середовища в процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Наука і освіта: наук. практ. журн. 2010, № 8. – С. 4-6.
3. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів 21 2004 вищих навчальних закладів: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2009. – 120 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). Директор школи. 2004. №40 (328), жовтень. – С.23-29.
5. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'єзберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.- 300 с.

6. Носко О.М., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник, Київ: Леся, 2013. – 160 с.

References

1. Voskoboinikova H. (2011). Innovatsino orientovani tekhnolohii I metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Technigues for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences: coll. Scient. Works. Berdyansk Ukraine: BSPU. Vol. 3. 67-72.
2. Voskoboinikova H. (2010). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia ozdorovchoho seredovyshcha v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Psychological pedagogical aspects of forming the health environment in the process of professional training of future trachers of the basics of health] Nauka I osvita – Science and education: scientific –practical journal. Vol.8. 4-6.
3. Zavydivska N. (2009). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u ztudentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv [Formation of healthy lifestyles among university students]. A handbook, Lviv, Ukraine: LDUFK.
4. Kontseptsia formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovy sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 Iynnia 2004roky # 605) [The concept motivatiof positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. 2004 . Dyrektor shkoly - School Director. Vol. 40 (328), october. P. 23-29.
5. Nosko, M., Harkus, S., Voiedikova O. (2014) Zdoroviazberezhualni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Health-saving technologies in physical education] : monograph. Kyiv, Ukraine: SPD Chalchinska N.V. 300 p.
6. Nosko, M., Hryshchenko, S., Nosko, Y. (2013). Foemuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle] : a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).24
УДК – 796/799:378.4

Сініцина О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування,
Зубрицький Б. Д.
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Бірук І. Д.
асистент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Сотник О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Пінчук В. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Кособуцький Ю. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП

З метою визначення мотивації до занять в секціях з фітнесу у студенток, що навчаються на I курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування було проведено анкетування.

У статті проаналізовані отримані дані результатів анкетування та визначені пріоритетні фактори, які впливають на мотивацію до занять в секції з фітнесу студенток-першокурсниць НУВГП.

Опитування проводилось на спортивній базі Національного університету водного господарства та природокористування, до якого були залучені студентки I курсу, в кількості 45 респонденток, які займаються в секції з фітнесу.

Результати дослідження доводять, що пізнавально-розвивальні та оздоровчі мотиви є пріоритетними серед учасниць анкетування.

Ключові слова: мотивація, фітнес, мотиви, студентки.

Sinitsyna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy. Research of motivating factors for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The article analyzes the data received from the survey results and identifies priority factors affecting motivation for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The survey has been conducted at sports camp of the National University of Water and Environmental Engineering, in which the first-year female students in the quantity of 45 respondents, engaging in fitness section, have been