

2. Неділько В. П. Шляхи покращення здоров'я школярів / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко // Гігієна населених місць. – Вип. 44. – К., 2004. – С. 546-549.
3. Няньковський С. Л. Медико-соціальні особливості стану здоров'я школярів м. Львова та Львівської області / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, О. М. Сенкевич, І. В. Пасічнюк, І. В. Кулик // Львівський клінічний вісник. – 2013. – № 3. – С. 31-35.
4. Петрова Н.Ф. В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся / Н.Ф. Петрова, В.И. Гороя. // Журнал «Успехи современного естествознания» – 2005. – № 11 С. 73-75.
5. Яцула М. С. Фактори ризику порушення адаптації першокласників до систематичного шкільного навчання / М. С. Яцула, С. Л. Няньковський // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2011. – № 4 (73). – С. 169–170.
6. Ben-Shlomo Y. A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives / Y. Ben-Shlomo, D. Kuh // Int. J. Epidemiol. – 2002. – Vol. 31. – Pp. 285–293.
7. Hryhorchuk D., Pilka E., Loukianova E. et al. Total Serum in Three-Year Old Ukrainian Children (Submitted in 2005 to Journal of Toxicology and Environmental Health).
8. Improving School Health Programs barriers and strategies. The WHO Expert committee on Comprehensive School Health Education and promotion.-Geneva. – 1996. Pp. 5-6.; Mental Health: 1999, Sen K., 2000; WHO., 2000.
9. Lee, A., Tsang, K.K., Lee, S.H. and To, C.Y. A "Healthy Schools" Program in Hong Kong: Enhancing Positive Health Behavior for School Children and Teachers. Education for Health, 2000. 13, Pp. 399-403.
10. Moiseenko R.A. The features of health dynamics of pupils of the primary and middle school R.A. Moiseenko, G.N. Danilenko, L.I. Ponomareva SU «Institute of Child and Adolescent Health NAMS» Kharkiv, Ukraine // Contemporary Pediatrics 1 (49) / 2013. Pp.13-16
11. Parsons C. The Health Promoting Schools in Europe: Conceptualizing and Evaluating the change / Parsons C, Stears D., Thomas C. // J. Health Edu. – 1995. – Vol. 55. – P. 311-321.

Орен Д.Л.
Ізраїль

ЧИННИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті викладено питання динаміки базових мотивів у студентів ВНЗ. Систематизовано низку факторів, що обумовлюють ефективність методики формування їх мотиваційної сфери у галузі фізичної культури. Обґрунтовані соціально-педагогічні зв'язки базових чинників, що детермінують розвиток мотивованості у студентів ВНЗ до формування здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: *мотив, потреба, студенти, фізична культура, фізичне виховання, навчальна діяльність.*

Орен Д.Л. Факторы здорового способа жизни в высших учебных заведениях. *В статье изложены вопросы динамики базовых мотивов у студентов ВНЗ. Систематизированы факторы, влияющие на эффективность методики формирования мотивационной сферы студентов в области физической культуры. Обоснованы социально-педагогические связи базовых факторов, которые детерминируют развитие мотивации у студентов ВНЗ к формированию здорового образа жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом.*

Ключевые слова: *мотив, потребность, студенты, физическая культура, физическое воспитание, учебная деятельность.*

Oren D.L. Factors of healthy method of life are in higher educational establishments. *The aim of this research was an exposure of athletic-sport interests for the students of different types of educational establishments of high school of assistance to the health under act of verbal methodology of correction and development of positive motivation for the students to engaging in a physical culture and sport (special lectures, conversations, between subject copulas, competitions, module - rating estimation). Description of physical culture of students of educational establishments of high school was examined. We were study motive activity and organizationally - methodical terms of engaging in physical exercises also. Physical activity of students was studied for to such pedagogical parameters, as a type of sport, that a student engages in; motivation to employments; regularity, frequency of employments; duration of one training and sum of time for a week, organizational forms of employments (independently at home with parents, in a university section). Opinion of students was taken into account also in relation to expediency of engaging in that or other kind of sport. This article contains the questions of dynamic of basic methods. There are systematized factors, which influence on the efficacy of psychological, pedagogical processes of formation of the motivation sphere of students to their physical training. Scientifically grounded social-pedagogical connections of basic components that determine the development of the student's motivation to the formation of the healthy way of life and systematic going in for sports (physical culture).*

Key words: *motive, necessity, students, physical culture, physical education, studying activity.*

Вступ. Проблема розробки та впровадження в практику сучасних ефективних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, фізичного виховання студентів є актуальною та соціально необхідною. Пов'язано це з тим, що за останні роки в розвитку нашої держави намітилася негативна тенденція в функціонуванні системи фізичного виховання студентів. Ця тенденція характеризує те, що система фізичного виховання студентів існує в умовах скудного фінансування, кадрового забезпечення, низької мотивації у студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом (В.Г. Григоренко, Л.П. Іванченко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2009). Без рішення викладених питань неможливо оптимізувати існуючу систему фізичного

виховання студентів ВНЗ України. Це твердження узгоджується з результатами аналізу літературних джерел по даній проблемі [1,2,3,4,5,6,7,8]. Робота виконана у відповідності до плану НДР НПУ імені М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи. Метою даного дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у студентів ВНЗ сприяння здоров'ю під впливом вербальної методики корекції та розвитку позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом (спеціальні лекції, бесіди, між предметні зв'язки, конкурси, модульно-рейтингова оцінка). Розглядалася потрібнісно-мотиваційна характеристика фізичного виховання і спорту студентів ВНЗ. Нами також вивчалась рухова активність та організаційно-методичні умови занять фізичними вправами. Фізична активність студентів вивчалась по таким педагогічним параметрам, як вид спорту, яким займається студент; мотивація до занять; регулярність, частота занять; тривалість одного тренування та сума часу за тиждень, організаційні форми занять (самостійно вдома з батьками, в університетській секції). Враховувалась також думка студентів щодо доцільності занять тим чи іншим видом спорту. В дослідженні прийняло участь 134 студентів (юнаки, дівчата) Інституту педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова. Група сприяння здоров'ю працювала за експериментальною програмою фізичного виховання, котра включала вербальну методику формування позитивної мотивації у студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а група традиційного типу працювали по загальноприйнятим програмам.

Результати дослідження. В процесі вивчення мотиваційних аспектів поведінки студентів нами були виділені такі базові питання як: чи цікаво проходять заняття з фізичного виховання, чи подобаються їм ці заняття, чи потрібні ці заняття взагалі, чи є необхідність у збільшенні кількості даних занять протягом навчального тижня. Якісній стороні даної проблеми, також була приділена увага: з'ясувалися види спорту найбільш цікаві для студентів, якими б вони хотіли займатися у вільний час і якими видами спорту вони в основному вже займаються, і, крім того, ми спробували довідатися про причини і спонукальні мотиви молоді для занять спортом. У результаті опитування студентів були отримані наступні дані. На питання: "Чи вважаєш ти заняття фізичним вихованням корисними для себе?", більшість респондентів відповіло ствердно, що в процентному співвідношенні склало 80,8 %, а 15,8 % опитаних студентів сумніваються в корисності даних занять і тільки 3,4 % взагалі вважають дані заняття для себе марними. На наш погляд, це можна пояснити тим, що велика частина студентів усвідомлює позитивність впливу фізичних вправ на організм у цілому і зокрема на рівень здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також на рівень фізичного розвитку. Група, яка сумнівається склала 16 чоловік (14,6%), що, швидше за все, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив фізичної культури на організм, а можливо їм просто не подобається, як проходять дані заняття чи студенти мають деякі функціональні недоліки у фізичному розвитку і підготовленості (зайва повнота, невиконання нормативних тестів), що позначається на загальний рейтинг у групі, і особливо на положення в групі юнаків. Якісна сторона занять з фізичного виховання студентів була оцінена високо: більше 80 % опитаних студентів дуже подобається та в основному подобається, як проводяться заняття з фізичного виховання. Це говорить про те, що заняття проходять на досить високому емоційному і професійному рівнях і тому здатні викликати стійкий інтерес в студентів, що позитивно впливає на відвідуваність даних занять (ЕГ – 91,3%; КГ – 86,7%). Студентів, що не відвідували заняття з фізичного виховання взагалі, не виявилось, група, що рідко відвідує заняття з фізичного виховання склала всього 5 чоловік (3,4 %), а група, що відвідує всі заняття з фізичного виховання, склала 94,6 %, що складає значну частину опитаних. На наш погляд, це можна пояснити цікавим проведенням занять, бажанням більше порухатися протягом дня, тому що в даний час для багатьох студентів немає більше можливості для занять фізичним вихованням. За нашими даними студенти дуже завантажені різними навчальними предметами 89,6 %, що є наслідком використання різних програм, які мають розширений зміст, що, у свою чергу, і змушує багатьох студентів значну частину часу витратити на підготовку домашнього завдання (73,8%), пошук додаткової інформації (84,2%), підготовку рефератів (69,3%) і т.д. Крім того, у наш час заняття фізичною культурою і спортом стали дорогим задоволенням для багатьох студентів: секційні заняття в основному платні і не всі батьки мають можливість оплатити такі заняття і тому єдиним виходом з даного положення є регулярні відвідування занять з фізичного виховання і участь у поза аудиторних спортивних заходах. У процесі анкетування більше половини студентів (54,2 %) вважають, що кількість занять у тижні потрібно збільшити до трьох разів, 20,0% схильні до дворазових занять і 25,8 % студентів хотіли б збільшити кількість занять з фізичного виховання до чотирьох разів у тиждень. Крім того, на питання: "Як Ви вважаєте, треба збільшити чи зменшити кількість занять з фізичного виховання?" 82,1 % опитаних дали позитивну відповідь, що свідчить про те, що два заняття в тиждень для студентів недостатньо, але практично щоденне заняття з фізичного виховання (4 рази на тиждень) теж не всім "по душі", як було уже вище зазначено і тому в цьому випадку варто знайти оптимальний варіант. За наявними даними можна зробити наступний висновок, що найбільш оптимальним варіантом для студентів буде збільшення занять з фізичного виховання до трьох разів на тиждень. Для кожної категорії були відібрані мотиви, що найбільш часто зустрічаються у відповідях на питання: "Чому Ви зупинили свій вибір на цьому виді спорту?". Виявилось, що в студентів популярні наступні мотиви вибору виду занять (табл. 1).

Таблиця 1

Найбільш значимі мотиви занять фізичним вихованням студентів ВНЗ, %			
№ п/п	Мотиви до систематичних занять ФКІС	Контингент студентів, що займаються	
		Юнаки (n=64)	Дівчата (n=70)
1	Люблю, подобається	40,6	44,3
2	Стати сильним, спритним	17,2	2,9
3	Для зміцнення здоров'я	10,9	17,1
4	Навчитися плавати	7,8	20,0
5	Для самозахисту	14,1	2,9
6	Цікаво	6,3	11,4
7	Інші	3,1	1,4

Як головні мотиви занять фізичним вихованням для студентів ВНЗ виділялися три мотиви - "люблю, подобається", "стати сильним, спритним", "для самозахисту". Їх сумарний внесок у спектрі думок складає більш 70% (71,9%). У юнаків найбільш значимими варто визнати також мотиви: "люблю, подобається" - 46,2 %, "цікаво" - 15,4 %, "для самозахисту" - 12,3 %. Таким чином, у студентів в цілому проявляється загальна закономірність розуміння значущості мотивів, однак величини окремих мотивів відмінні, часом значуще. Учасники соціологічного обстеження в основному хотіли б займатися такими розповсюдженими видами спорту, як спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс), гімнастикою, легкою атлетикою і плаванням (табл. 2).

Таблиця 2

Значимість видів спорту, якими займаються (хотіли б займатися) студенти, %			
№ п/п	Види спорту	Студенти	
		Юнаки	Дівчата
1	Спортивні ігри	45,3	35,7
2	Гімнастика	6,3	21,4
3	Легка атлетика	10,9	11,4
4	Плавання	12,5	18,7
5	Інші	25,0	12,8

У розділ інші види спорту ввійшли такі розповсюджені в даний час види як східні єдиноборства, велоспорт, боротьба та інші. У дівчат, крім спортивних ігор, популярністю користаються такі види спорту як гімнастика (спортивна, художня, аеробіка, шейпінг) і плавання. Звертає на себе увагу факт низького показника (як у юнаків 6,1%, так і у дівчат 2,8% бажання займатися сучасними видами рухової активності (степ-аеробіка, фітнес-аеробіка, данц-аеробіка та інше)). Результати наших, психолого-педагогічних досліджень показали, що 84,0 – 97,2% респондентів не інформовані про зміст та наявність таких форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Дослідження виявлених особливостей мотиваційно-потрібною сфери студентів дає можливість ефективно планувати, організовувати і здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в ВНЗ. Проблема залучення молоді до спорту була актуальна завжди, але на сьогоднішній день, коли ринкові відносини прослідковуються у всіх областях діяльності, ще більш ускладнила рішення цього питання, тому нас цікавила думка студентів з вирішення даної проблеми. Як свідчать результати анкетування, багато студентів вважають, що необхідно краще проводити інформаційну роботу, пропагувати різні види спорту через засоби масової інформації і саме головне, це спеціалізовані заняття спортом і фізичною культурою повинні бути доступні всім і кожному. Перехід фізичної культури і спорту на комерційну основу різко скорочує чисельність тих хто займається фізичною культурою і спортом. Отже, багато хто не може займатися фізичною культурою самостійно, а тим більше спортом у зв'язку з вище зазначеними причинами, так само і за іншими різними причинами (недостача знань у цій області, відсутність інвентарю і т.д.). Таким чином, дані дослідження показали, що більшість студентів (79,8%; $p < 0,001$) вважають заняття фізичною культурою і спортом корисною і потрібною справою, їм подобається, як проходять заняття з фізичного виховання, вони зацікавлені в заняттях фізичною культурою і спортом. Нами був проведений загальний аналіз отриманих даних при опитуванні, але для більш повного представлення картини необхідно більш детально розглянути досліджувану проблему, тобто варто провести порівняльний аналіз отриманих результатів.

Як показало опитування, дані отримані в ВНЗ, мають деякі розходження. Більшість опитаних студентів (86,6 %) упевнені в корисності для себе занять фізичною культурою, 13,3 % не зовсім у цьому упевнені, і ніхто не засумнівався в корисності даних занять. З приводу проведення занять з фізичного виховання думка у опитаних приблизно однакова. Як проходять заняття з фізичного виховання подобається 90,0 % студентів. Кількість студентів, що займаються в спортивних секціях і, що беруть участь у змаганнях приблизно однакова. Свідоме відношенні до занять фізичним вихованням більш виявляють студенти (юнаки) (59,2 %) у порівнянні зі студентами (дівчатами) 30,0 %. На наш погляд, це пов'язано з поширеними знаннями в області фізичної культури і спорту, а також з кращою пропагандою даного виду діяльності в юнаків, що у свою чергу багато в чому залежить від мотиваційних можливостей студентів експериментальної групи.

В інших питаннях думки студентів цілком збігаються, що дозволяє нам не давати докладний аналіз відповідей, що залишилися, унаслідок того, що вони не змінять загальну картину дослідження. Результати обстеження рухової активності студентів ВНЗ показують сезонність динаміки даних показників, особливо спонтанної рухової активності. Найбільший показник виявлений у літній період (липень) як у юнаків, так і у дівчат. Найменша спонтанна рухова активність виявлена в зимовий період (січень). Дана закономірність виявляється як у юнаків, так і дівчат. Показники сезонної організованої рухової активності мало змінюються в період семестрового навчання, тільки відзначається істотне зниження в літній період (червень). Це обумовлено, в основному, відсутністю в розкладі навчальних закладів занять з фізичного виховання в цей період. Варто звернути увагу, на те, що цей період один з самих відповідальних етапів навчання - здача іспитів. Загальний руховий режим істотно уступає нормативним показникам, що не забезпечує нормальне функціонування систем організму. У юнаків-студентів сумарна навчальна діяльність складає 8,3 години, у дівчат - 9,2 години. Даний показник дорівнює відповідно 10,8 і 11,4 години, в тижневому циклі за рахунок додаткових поза аудиторних занять, які є результатом розвитку у студентів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя.

Таким чином, в студентів ВНЗ відзначається значна частка часу, що відводиться на навчальну діяльність, при цьому виражений низький рівень рухової активності. Для даного контингенту необхідно значно збільшити руховий режим. Аналіз навчальної діяльності показує, що в студентів ВНЗ відзначається велика зайнятість як у процесі навчання у навчальному закладі, так і при підготовці домашніх завдань (рис. 1). За їх суб'єктивними оцінками тільки кожен четвертий (27,8 %) респондент вважає, що він зовсім здоровий. На їхню думку, 37,8 % студентів думають, що здоров'я в них задовільне, інші (62,2%) не можуть похвалитися своїм здоров'ям.

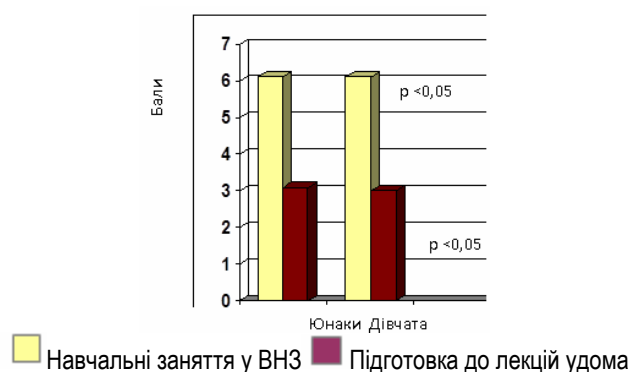


Рис. 1. Режими навчальної діяльності студентів ВНЗ

За власними оцінками лише 12,5% студентів ведуть здоровий спосіб життя; 17,8% - скоріше так, чим ні; 7,7% - скоріше ні, чим так; 62,0% характеризують свій спосіб життя як нездоровий.

ВИСНОВКИ. За результатами констатувального і формувального експериментів ми можемо зробити висновок, що рівень ефективності розробленої програми формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом високий.

Під час дослідження було встановлено, що найголовнішими мотивами до систематичних занять фізкультурою і спортом є:

- удосконалювання конституції тіла;
- удосконалювання психофізичних можливостей, стану здоров'я;
- розвиток рухової, змагальної обдарованості;
- відмовлення від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;
- досягнення впевненості у своїх можливостях (в умовах змагань);
- активна форма відпочинку, відновлення психічних і фізичних можливостей людини.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ планується провести у напрямку вивчення інших проблем мотиваційної сфери студентів ВНЗ в області фізичної культури та спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.: Педагогика, 1989. – 316 с.
2. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. – М.: Изд-во ФСИ России, 1993. – 17 с.
3. Григоренко В.Г. Теоретические и методические аспекты оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры. – Одесса: Изд-во ЮГПУ им. К.Д. Ушинского, 2003. – 180 с.
4. Ковач Д. Проблемы психической регуляции поведения: методологи, теория, эксперимент // Психологический журнал. – 1982. – Т.3, №67. – С.25-31.
5. Маркова А.К. Психология обучения подростка. – М.: Педагогика, 1975. – 180 с.
6. Иванченко Л.П. Психолого-педагогические факторы восприятия подростками физической культуры и спорта / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.за ред. Єрмолова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. - № 2. - С.93-99.
7. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // фізичного виховання в школі. – 1999. - № 1. – С.47-50.
8. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. - М.: Педагогика, 1988.- Т.1. - 408 с.
9. Tokmakidis S. P., Leger L., Mercier D. at all. New approaches to predict VO2 max and endurance from running performances // J. Sport Med. Phys. Fitness. – 1987. – Vol. 27, № 5. – P. 401 – 409.
10. A Study of the Structure and Customs of Iran's traditional sports. International Zurkhaneh Sports Federation, 2004, 24 h.
11. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh Pahlavani) pahlvani. Com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08
12. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzesh Pahlavani. Accessed: 2007-02-08.

УДК [373.5.016:796]: 373.5.037 (043.3)

Отравенко О. В.

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ВПЛИВ ЕСТЕТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

У статті розглянуто теоретичні основи естетичного та фізичного виховання школярів. Висвітлюючи цю тему, було розкрито сутність духовного здоров'я, завдання, зміст, а також підбір засобів для здійснення естетичного та фізичного виховання на уроках фізичної культури та у позакласній роботі. Виявлено сутність фізичної краси як