

## МОТИВАЦІЙНО–ЦІННІСНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Доповідач: *Левченко О.М., студент гр. ЕП-91*

Науковий керівник: *Котов В.Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

**Актуальність.** Кожна епоха народжує свій тип світогляду, нові знання, новий життєвий досвід, безупинно змінюючи наші погляди на навколишній світ, на саму людину, на її місце у суспільстві. Істотні зміни відбуваються у надособистісних соціальних структурах, у сферах суспільної та індивідуальної свідомості. Соціальної значимості набувають ті сфери суспільства, які безпосередньо зв'язані з утворенням, вихованням і формуванням студента як особистості, його соціалізацією. Значно зростає увага до соціальних аспектів здоров'я і здорового способу життя, до фізичної культури як соціального утворення.

Підвищення рівня здоров'я молодих людей залежить від багатьох чинників, однак вирішальною серед них є позиція самої людини її відношення до власного здоров'я. На думку О.Бабешко, необхідно „свідомо і цілеспрямовано пізнати та несуперечливо реалізувати у фізкультурній практиці вже створені природою передумови гармонічного вдосконалення фізичного потенціалу людини” [2, с.47]. Ми вважаємо, що зростаюча цінність людини як особистості, розширення її світогляду, самореалізація у суспільстві можлива тільки у процесі духовного і фізичного самовдосконалення.

*Мета дослідження:* показати, що фізичне й духовне вдосконалення особистості студента, здоровий спосіб життя, дух спортивною суперництва, поваги й співпереживання є важливими людськими цінностями, основою фізичної культури.

Структура фізичної культури студентів вищих навчальних закладів містить у собі три самостійних блоки: фізичне виховання; студентський спорт; активне дозвілля.

У системі вищої освіти фізичне виховання - явище особливе. Впливаючи на біологічну природу людини, фізичне виховання сприяє формуванню і її і духовної сфери. Тому воно відіграє істотну роль у розвитку особистості. Слід зазначити, що такі компоненти структури особистості, як функціональні механізми психіки, досвід особистості й властивості особистості, можуть успішно розвиватися тільки в процесі освоєння індивідом фізичного виховання.

Фізичне виховання реалізується: через взаємозв'язок виховання й навчання; через виховання як процесу формування мотивації, власний досвід; через, навчання як передачу досвіду засобами науки і мистецтва.

Слід зазначити, що соціально-економічні перетворення, які відбуваються в Україні протягом останніх років, знайшли відображення і у системі фізичного виховання студентів. Зростають масштаби об'єднання фізичної культури і спорту з бізнесом і створюється на цій основі велика промислова сфери, яка спонукає розвитку спорту, розвиваються спонсорські і рекламні відносини, змінюються орієнтації стосовно стилю взуття, одягу. Це дозволило фізичному и вихованню придбати статус субкультури. Молодіжна субкультура - це культура певного молодого покоління, яке поєднане, спільним стилем життя, поведінкою, спільними груповими нормами, цінностями і стереотипами [4, с.7].

Засоби фізичного виховання спонукають вихованню у студентів прагнення до лідерства, успіху, занять управлінською діяльністю. Ми переконані, що заняття з фізичного виховання; у вищих навчальних закладах мають плануватись таким чином, щоб можна було забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект у формуванні оригінальності мислення студентів, здатності до раціональної організації свого особистого часу, внутрішньої дисципліни, зібраності, об'єктивної оцінки ситуації й ухвалення рішення, наполегливості в досягненні поставленої мети, умінні спокійно пережити невдачу і навіть поразку. Саме на цей новий тип соціалізованої особистості має бути зорієнтована система фізичного виховання.

Ми вважаємо, що не тільки фізичне виховання розвиває студента, але й студент є необхідною умовою його розвитку. На практичних заняттях з фізичного виховання ми використовували неопосередковані засоби впливу виховання інтересу у студентів до занять спортом і залучення їх до участі у змаганнях на першість університету. Звертали увагу на виховання індивідуального способу колового тренування. Нами проводилась комплексна оздоровча реабілітаційна робота, бесіди з техніки безпеки, лекції з історії і теорії спорту.

Отже, комплексний підхід до фізичного виховання вимагає єдності навчання та пізнавальних форм, засобів і методів виховної

роботи, виховання і самовиховання. Фізичне виховання повинне стати складовою виховання особистості.

Студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання й підготовки до нього з метою досягнення результатів в обраній спортивній спеціалізації. Він є головним джерелом фізичного розвитку студентів. Суперництво в спортивних змаганнях визначає рівень фізичної, технічної, тактичної, інтелектуальної підготовки особистості чи спортивної команди. В змаганнях визначається верхня межа індивідуальних і в цілому людських можливостей. Студентський спорт відіграє важливу роль у підготовці життєздатного й соціально-активного молодого покоління.

Вирішення проблем масового спорту у студентському середовищі тісно пов'язане з багатьма чинниками, зокрема, соціальними, політичними, економічними.

Дозвілля - це самостійна або організована формі відпочинку у позанавчальний час. Воно розглядається як частина вільного часу, активно-творча діяльність, самоосвіта, пізнання духовних і культурних цінностей, фізичне, спортивне вдосконалення, спілкування з іншими людьми, суспільна робота. Дозвілля - це не сама воля, а час, коли здійснюється діяльність, яка ґрунтується на вільному виборі.

Рухова активність - частина "активного дозвілля". Загальновідомо, що без достатнього активного руху в організмі сповільнюються всі процеси - травлення, очищення й виділення, розхитується нервова система й виникає постійне відчуття стомлення, нервової перенапруги. Сфера інноваційних процесів в активному дозвіллі різноманітна. Вона складається з різноманітних соціальних нововведень різного рівня складності і керованості, творчого потенціалу. Але залишається актуальним правило - розвиватися фізично, психологічно, соціально, духовно. Тоді буде реалізована формула здоров'я й здорового способу життя: „Здорове тіло-здоровий дух”. Для вирішення поставленого завдання були використані такі методи дослідження: 1. теоретичний аналіз літературних джерел; 2. педагогічне спостереження; 3. анкетування.

**Організація дослідження.** Нами було проведене соціологічне опитування з метою визначити, які зміни відбулися у соціальному розвитку студентів, що займаються спортом. Використовувалася

анкета, яка включала 14 питань. У дослідженні брали участь студенти Сумського державного університету (див. анкети).

Була запропонована наступна анкета:

Які зміни відбулися з Вами за час занять спортом?	так	частково	ні
Намагаюся з оптимізмом дивитися на життя	48	8	-
Знайшла (знайшов) нових друзів	51	5	-
Прагну бути кращою (кращим) у всьому	49	6	1
Насолоджуюся заняттями спорту	55	1	-
Готовий (а) допомогти кому-небудь	50	6	-
Почуваю, що мій ентузіазм заражає інших	15	38	3
Стала більше енергійною й веселою(им)	54	2	-
Розвиваю пам'ять, розум, уяву	31	25	-
Намагаюся поважати інших й їхні почуття	52	2	2
Здобула(здобув) «здорове тіло й здоровий дух»	54	2	-
Не сподіваюся на інших, розраховую на свої сили	50	6	-
Веду «здоровий спосіб життя»	48	8	-
Почуваю себе здоровою(им)	49	5	2
Полегшало вчитися в університеті	25	25	6

### **Результати дослідження.**

Результати показують, що заняття з фізичного виховання та спорту сприяють самостійності і саморозвитку студентів, зміцнюють їх „позиції" й „оптимізм" як важливих аспектів прагнення перемагати. Студенти набувають навичок групової, спортивної взаємодії, готовність надати допомогу та ін. При цьому зростає їх майстерність. Але є студенти, які поки не відчувають своїх лідерських якостей, тому стало важче навчатися.

Дане дослідження носить моніторинговий характер.

Отримані дані дозволяють підтвердити ефективність використання особистісно-розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентів при створенні відповідних педагогічних умов. Однак, як би ми не будували освітній процес з фізичного виховання студента, головною фігурою була й залишається особистість викладача, від характеру взаємин з яким багато в чому залежить ефективність педагогічного процесу.

#### **Висновки.**

Фізична культура студентів допомагає їм реалізувати себе в різнобічній спортивно-оздоровчій діяльності, сприяє самоорганізації, самоуправлінню, ставленню морально-естетичного ідеалу.

Таким чином, фізичне і духовне вдосконалення особистості студента, його активне життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух спортивного суперництва, повага та співпереживання – це ті людські цінності, які закладені в основу фізичної освіти. Соціальну активність студентів може підвищити лише цілісний характер фізкультурно-спортивної діяльності та її загальнодоступність.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Андриюшенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // теория и практика физ. культуры. - 2002. - №2. – С. 47-54.
2. Бабешко О.І. Оновлення змісту фізичного виховання у ВНЗ. - К: Вища школа. – 2001. - №6. – С. 46-51.
3. Леднев В.С. Содержание образования: - М: Высшая школа. – 1989. – 360 с.
4. Попов А.Л. Спортивная психология: - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта. – 1999. – С. 6-8.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 61-66.