

3. Євтух М.І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М.І. Євтух, І.М. Григус // Спортивна наука України, 2011. – № 9. – С. 62–67.
4. Егорычев А.О. Опыт применения системы мониторинга соматического здоровья студентов / А.О. Егорычев, А.А. Васильев, Е.В. Матвеев // Медицинская техника. – 2005. - №3. – С.44-47.
5. Zelenjuk O.V. Indyvidualizatsiya navchalynoho prozesu fizychnoho vyhovannya na pidstavi kompleksnoho otzynuvannya ruhovoi pidhotovlenosti ta rivnia somatychnoho zdorov'ya studentiv [Individualization of educational process of physical education on the basis of complex evaluation of motive preparedness and health level of students], Kharkiv, 2004, 21p.
6. Zems'ka N.O. Osobistisna kompetentnist' studentiv do zdorovogo sposobu zhittya ta jiji korekziya zasobamu fizychnoji kul'tury [Transformational competence of students to a healthy lifestyle and its correction by means of physical education], Ivano-Frankivsk, 2012, 20 p.
7. Korzh N. Analiz pokaznykiv physyuchnoji pidhotovlenosti studentiv pershoho kursu tehnichnyh spezial'nostey [The analysis of indexes of physical preparedness of first-year students of technical specialties], Dnipropetrovs'k, TOV "Innovazia", 2012, №12, pp. 163-167.
8. Kosyn'skiy E.R. Samootzinka stanu zdorov'ya studentiv ta jih motyvaziya do zanjat' fizychnym vyhovannjam [The self-appraisal of the health state of students and their motivation to engaging in physical education], 2011, T.2., pp. 106-109.
9. Kosolapov A.B. problemy izucheniya sohroneniya i rozvitiya zdorov'ya studentov [Problems of studying of maintenance and development of students' health], Vladivostok, 2003, 200p.
10. Kruzevych T.Y., Vrobjov M.I., Bezverhnyia G.V. Kontrol' u fizychnomu vyhovanni ditey, pidlitkiv i molodi [The control in physical education of children, teenagers and young people], Kyiv, 2011, 224p.
11. Malakhova Z.V. Zdorov'ya-formujuchi tehnolohiji v prozesi fizychnoho vyhovannya studentiv spezial'nyh medychnykh grup [Health-forming technology in physical education students special medical groups], Kyiv, 2013, 20p.
12. Tomenko O.A., Lazarenko S.A. Riven' somatychnoho zdorov'ya ta ruhovoji aktyvnosti studentiv vyshchyn navchal'nykh zakladiv [Level of somatic and motive activity of students of higher educational establishments], Kharkiv, 2010, №2, pp. 17-20.

УДК 796.071.4 (71) 001.36 (045)

Захаріна Є.А.
Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

ОСОБЛИВОСТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розглянуто питання формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності. Охарактеризовано такі мотиви, як: оздоровчий, соціальний, повинності, особистісний, наслідування, спортивний, процесуальний, розважальний, естетичний. З'ясовано взаємозв'язок між бальною оцінкою фізичного здоров'я та рангової оцінкою мотивів студентів. Зазначено, що впливаючи на ієрархію мотивів студентської молоді, можна підвищити обсяг рухової активності та показники здоров'я. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: мотивація, студенти, здоров'я, здоров'язберігаюча діяльність, мотиви, рухова активність.

Захарина Е.А. Особенности формирования мотивации студентов к здоровьесберегающей деятельности. Рассмотрены вопросы формирования мотивации студентов к здоровьесберегающей деятельности. Охарактеризованы такие мотивы, как: оздоровительный, социальный, должествования, личностный, подражания, спортивный, процессуальный, развлекательный, эстетический. Выяснено взаимосвязь между балльной оценкой физического здоровья и ранговой оценкой мотивов студентов. Указано, что, воздействуя на иерархию мотивов студенческой молодежи, можно повысить объем двигательной активности и показатели здоровья. Доказана актуальность и целесообразность выбранной проблемы исследования.

Ключевые слова: мотивация, студенты, здоровья, здоровьесберегающая деятельность, мотивы, двигательная активность.

Zaharina E.A. Features of formation of students' motivation to health-promoting activities. The question of the formation of healthy students' motivation to work. The characteristic motifs such as: health, social service, personal, imitation, sports, procedural, entertainment, aesthetic. It was found correlation between scoring and physical health assessment motives rank students. Indicated that the hierarchy of motives influencing students can increase the amount of motor activity and health indicators. One of the main goals of modern society is to provide the full development of children and youth, health promotion and strengthening, formation of the physical abilities of individual, need to exercise regularly. Constant attention during the training of future teachers of physical education should be paid to increasing the motivation of students for continuous self-education; the formation of cognitive interests and stimulate the active vital position of personality. For the first time the specification of correlation between students motivation with their motion activity level and physical health index was defined; the complex of organizational educational activities was described, with are directed to forming of students' motivation for motion activity in the process of physical education the model of the step-by-step students' motivation for motion activity is developed and tested and main directions for its implementation in high school are defined; the reasons for students' and teachers' unsatisfaction with the physical education process are expanded. The current approaches for the motivation for motion activity were expanded on the basis of theoretical and comparative analysis of motivation theories. The urgency and feasibility of selected research problems.

Key words: *motivation, students, health, health-preserving activity, motivations, motor activity.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вузах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, у зв'язку із чим особливою соціальною значущістю набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [8, с. 130]. Сучасні дослідники, які вивчають особливості життєдіяльності студентів, прийшли до висновку, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, їх увага спрямована в основному на попередження порушень здоров'я та реабілітацію втраченого [7, с. 85]. Це є результатом низької активності особистості, поведінкової пасивності і валеологічної безграмотності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні 5-6 років більш ніж в три рази збільшилася кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Більш того, у багатьох студентів відзначені початкові стадії захворювань [2, с. 7]. Як правило, за період навчання в інституті стан здоров'я погіршується [3, с. 5]. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи [6, с. 10]. Взаємозв'язок між здоров'ям молоді та методикою організації фізичного виховання незаперечна [5, с. 5]. Але разом з тим програма фізичного виховання, розроблена ще в 30-і рр. ХХ ст. і орієнтована в основному на освоєння умінь і навичок, практично не змінювалася [1, с. 5]. Низький вихідний рівень здоров'я абітурієнтів, які вступають до ВНЗ, серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, будучи причиною подальшого погіршення здоров'я і успішності. З жалем доводиться констатувати, що самі освітні установи є причиною зростання числа окремих захворювань. Так, за час навчання в вищому навчальному закладі число студентів з короткозорістю зростає в півтора рази, з порушенням опорно-рухового апарату – в 1,5 рази, з захворюваннями нервової системи – в 2 рази.

Формулювання мети дослідження. Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає у характеристиці особливостей формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання даних численних досліджень, проведених на іншому контингенті студентів, не можуть бути застосовані для розробки програми фізичного виховання в даному навчальному закладі через відмінності в умовах навчання і побуту студентів, у характері організації фізичного виховання.

Крім того, дослідження, які проводились раніше часто не враховують особливості регіону проживання, матеріально-технічні умови навчального закладу, кадровий потенціал, характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених дослідженнями студентів, що не дає підстав для широких узагальнень і перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів. З метою виявлення особливостей формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності нами були проведені спеціальні дослідження. Дослідження проводились в Класичному приватному університеті. В дослідженнях прийняли участь студенти 100 студентів 1 – 4-х курсів. При оцінці параметрів фізичного здоров'я виявлений значний діапазон їх коливань (табл. 1).

Таблиця 1

Показники морфо-функціонального статусу студентів (n=100)

Показники	Юнаки (n=45)		Дівчата (n=55)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Маса тіла, кг	72,96	7,31	60,58	6,96
Індекс Кетле, г·см ⁻³	0,41	0,03	0,36	0,04
Проба Генчі, с	79,78	8,37	66,67	5,39
Проба Штанге, с	25,29	6,26	25,20	5,20
ЧСС, уд·хв ⁻¹	73,89	6,84	76,85	3,22
АТ сист., мм.рт.ст.	118,33	9,41	113,85	9,67
АД діаст., мм.рт.ст.	76,89	6,84	68,91	7,81
ЖЕЛ, мл	3766,67	216,36	2852,78	160,85
Кистьова динамометрія, кг	47,33	5,12	25,42	7,10

Так у 54,55% студенток і 6,7% юнаків маса тіла перевищує належні величини. У студентів з надмірною масою тіла відзначається підвищений систолічний артеріальний тиск. Результати дослідження показали, що кількість юнаків з високим рівнем фізичного розвитку більше (26,67%), ніж з низьким (24,44%). У дівчат, навпаки, спостерігається більш висока частка низького рівня фізичного розвитку (14,54%) у порівнянні з високим (5,45%). При дослідженнях ЧСС у спокої було відзначено значне перевищення нормативних величин у дівчат, що в середньому склало 76,85 ± 3,22 уд·хв⁻¹, а також менш виражене у юнаків – 73,89 ± 6,84 уд·хв⁻¹. У наших дослідженнях відзначається, що у 42,22% хлопців та у 69,1% дівчат відмічена підвищена частота серцевих скорочень у спокої. При оцінці показників артеріального тиску було відзначено деяке його перевищення по відношенню до норми. Серед студентів, які мають нормальні величини артеріального тиску, виявлено 53,33% юнаків і 63,64% дівчат.

Очевидно, студентської молоді притаманний досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Проте не можна не бачити протиріччя між уявним станом здоров'я і фізичної підготовленості та їх реальними показниками. В образі життя студентів часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: непорядкованість, хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, малому

перебуванні на свіжому повітрі, недостатньої рухової активності; відсутність гартують; виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну; наявність шкідливих звичок. Накопичуючись протягом навчального року і всього навчання в вищому навчальному закладі, негативні наслідки мають істотний вплив на стан здоров'я студентів. Тому, формуючи свідоме ставлення до свого здоров'я та ведення здорового способу життя, можливо, реально підвищити обсяг рухової активності, і як наслідок – рівень здоров'я студентів. У процесі занять важливу роль виконують мотиви взаємодопомоги, змагання, наслідування [4, с. 124]. Тому, в основі організації нашого дослідження ми виходили саме з принципів колективу з єдинонаправленими інтересами. Таким чином, організація згуртованого колективу і спільна робота зробили величезний позитивний вплив на мотивацію студентів до занять.

Зацікавити студента в заняттях фізичною культурою можна двома шляхами – впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви і на мотиваційну сферу в цілому. Однією з такою умовою зацікавленості у відвідуванні занять фізичним вихованням став рейтинг навчання у вищому навчальному закладі. Тричі на семестр проходила оцінка балів, набраних за минулий період навчання. На кожному контрольному етапі йшло порівняння набраних балів студентом з необхідною кількістю балів, запланованим на цей відрізок. З предмету «Фізичне виховання», крім отримання балів на обов'язкових заняттях, студенти мали право на додаткові бали за виконану роботу, пов'язану з підвищенням рухової активності (внутрішньовузівські змагання: першість факультетів, участь у спортивних святах; додаткові заняття в клубах за інтересами). Пропонувалися заняття оздоровчими видами гімнастики, силове тренування, заняття оздоровчим плаванням в групах та самостійні заняття. Можливість отримати додатковий рейтинг на початковому етапі і послужило стимулом до появи у студентів потреби в додаткових заняттях фізичною культурою, яка надалі перетворилася в потребу-цінність. Необхідно відзначити, що потреба в проведенні подібного роду занять велика і з інших видів спорту. Бажаючих відвідувати подібні заняття набагато більше, ніж дозволяє місткість спортивних споруд університету. Обґрунтування запропонованої програми занять здійснювалося в рамках теоретико-методичних уявлень, що розглядають досягнення і підтримку здорового способу життя як першочергове завдання. У цьому контексті рухова активність представляється ключовим фактором досягнення здорового способу життя, визначальним фізичну підготовленість людини. При дослідженні мотиваційної структури особистості були виявлені наступні групи мотивів: оздоровчий, який пов'язаний з прагненням поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, нормалізувати масу тіла; соціальний, продиктований бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співпрацювати з ними; повинності, який пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; особистісний, що характеризує прагнення самоствердитися в своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж; наслідування, пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивної діяльності або володіє особливими якостями і достоїнствами, придбаними в результаті занять; спортивний, що визначає прагнення домогтися якихось значних спортивних результатів; процесуальний, при якому увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять; розважальний, який виступає засобом рекреації, психо-емоційної розрядки; естетичний, пов'язаний з можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, ходу, зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури.

Студентам було запропоновано ранжувати дані мотиви за ступенем значущості. Залежно від ступеня значимості мотиву присвоювався ранг. Для визначення ступеня впливу показників фізичного здоров'я на формування мотивації до рухової активності нами був проведений кореляційний аналіз представлених вище показників з ранговою оцінкою мотивів студентів. Звертає на себе увагу низький ступінь взаємозв'язку між показниками фізичного здоров'я та ранговою оцінкою мотивів студентів. Найбільше взаємозв'язків виявлено між оздоровчим мотивом і такими функціональними показниками, як: частотою серцевих скорочень ($r = -0,328$, $p < 0,05$), подвійним добутком (індекс Робінсона) ($r = -0,224$, $p < 0,05$), пробями із затримкою дихання Штанге і Генчі (відповідно $r = 0,247$ і $r = 0,259$, $p < 0,05$). З іншими показниками фізичного здоров'я не було виявлено взаємозв'язку. Однак це ще не може служити підставою для того, щоб з повною впевненістю стверджувати, що, змінюючи ієрархію мотивів, можна робити істотний вплив на зміну показників фізичного здоров'я.

Оскільки окремі дослідники відзначають, що у людей з різним рівнем здоров'я різні мотиви до фізкультурно-оздоровчої діяльності, нами був вивчений взаємозв'язок між бальною оцінкою фізичного здоров'я та ранговою оцінкою мотивів студентів. Проведений аналіз виявив відсутність взаємозв'язку рівня здоров'я практично з усіма мотивами на фоні середнього ступеня взаємозв'язку з оздоровчим мотивом. Ймовірно, прагнення поліпшити стан здоров'я, попередити і позбутися від ряду хвороб, схуднути реалізовувалося на практиці, позитивно відбилося на показниках здоров'я. Однак, в свою чергу, спостерігався значний взаємозв'язок між показниками фізичного здоров'я та якісними і кількісними показниками рухової активності.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Результати досліджень дозволяють констатувати, що, впливаючи на ієрархію мотивів студентської молоді, можна підвищити обсяг рухової активності. Це, в свою чергу, сприятиме поліпшенню показників здоров'я. Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ефективності поетапного формування мотивації до здоров'язберігаючої діяльності у вищих навчальних закладах різного профілю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – 21–24.

3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Дрозд / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.

4.

5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин // – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

6. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.Т. Кузнецова // ЛДІФК. – Львів, 2005. – 22 с.

7. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / В.В. Пильненький // ЛДІФК. – Львів, 2005. – 20 с.

8. Cardinal B.J. Role modeling attitudes and physical activity and fitness promoting behaviors of HPERD professionals and preprofessionals // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2001. – № 72. – P. 84–90.

9. Corbin C.B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity // Journal of Teaching in Physical Education. – 2002. – № 21. – P. 128–144.

10. Parish L. E., Treasure D. C. Physical activity and situational motivation in physical education: influence of the motivational climate and perceived ability. // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2003. – P. 40–52.

УДК: 796.011.1-057.875

Іваненко Т.В., Петрова Г.М.
Запорізький національний університет

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуті публікації які стосуються здорового способу життя молоді. Вказано, що заохочення молоді до здорового способу життя є актуальною проблемою суспільства. Визначено, що здоровий спосіб життя молоді це такий спосіб життя який має реалізовуватися в сукупності усіх основних форм життєдіяльності: трудової, суспільної, сімейної. На підставі теоретичного аналізу було визначено, що формування здорового способу життя студентської молоді – це важливий крок на шляху активізації людського фактору в перспективному розвитку суспільства, що має за кінцеву мету забезпечення всебічного, гармонійного розвитку особистості молодої людини. Залишаються питання щодо вирішення подальших досліджень у формуванні здорового способу життя і фізичної культури студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Іваненко Т.В. Здоровий образ жизни студенческой молодёжи. В статье изучены публикации которые касаются здорового образа жизни молодёжи. Указано, что привлечение молодёжи к здоровому способу жизни есть актуальной проблемой общества. Определено, что здоровый образ жизни молодёжи это такой образ жизни который должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейной. На основе теоретического анализа было выяснено, что формирование здорового способа жизни студенческой молодёжи – это важный шаг на пути активизации человеческого фактора в перспективном развитии общества, что имеет в конечном результате цель обеспечения всестороннего, гармоничного развития личности молодого человека. Остаются вопросы касающиеся решения дальнейших исследований в формировании здорового способа жизни и физической культуры студенческой молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый способ жизни, студенческая молодёжь.

Ivanenko T.V. Theoretical principles of students' healthy mode of life. The scientific publications which touch upon students' healthy lifestyle are examined. It is pointed out that involvement of youth to the healthy lifestyle is an actual problem of our society. It is indicated that youth's healthy lifestyle is such one which must be implemented in total of all main forms of vital activity: labour, public, family. On the basis of theoretical analysis it has been found out that the formation of a healthy lifestyle of the students is an important step towards activation of a human factor in a future development of the society, which has the aim of a comprehensive, harmonious development of a young person. There are some unsettled problems concerning the future researches of the healthy lifestyle and the physical training of the students. An important area of higher educational establishments' activity is searching of the new forms of health strengthening of students in the process of education, adoption of health-protective technologies in educational process, involving of the students into physical culture and sport, formation of their skills of health-improving activity. The formation of healthy mode of life of students is an important step on the way of activization of human factor in prospective development of society which has ultimate aim of comprehensive harmonious development of youngster's personality.

Key words: health, healthy lifestyle, students' youth.

Вступ. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання і виховання, впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності. Н.О. Белікова і Л.П. Сущенко вважають, що критеріями готовності студентів до здоров'язберезувальної діяльності є такі: «потреба збереження і відновлення здоров'я населення; достатні знання про способи задоволення потреб збереження і