

615.825:378-057.87

Козицька А. П., Пшенична Л. П.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманов

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ПРАГНЕННЯ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

У даній статті визначаються цілісні мотиваційні потреби до здоров'я у студентів спеціальної медичної групи за допомогою анкетування. За результатами дослідження можна визначити, що мотивація студентів по відношенню до власного здоров'я відповідала мотиву бути здоровим, однак переважав стан невизначеності в даному питанні. Не зважаючи на те, що студентам досить важко здолати деструктивні стандарти малорухомого способу життя, автори намагаються вирішити цю проблему за допомогою формування позитивних мотивів до систематичних занять фізичними вправами, ціннісного відношення до здоров'я, що повинно стати основою життєдіяльності молоді.

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, здоров'я, мотиви.

**Козицькая А.П., Пшеничная Л.П. Формирование мотивационного стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями студенток специальной медицинской группы.** В данной статье определяются цельные мотивационные потребности к здоровью у студенток специальной медицинской группы с помощью анкетирования. По результатам исследования можно определить, что мотивация студенток по отношению к собственному здоровью отвечала мотиву быть здоровым, но все же преобладало состояние неопределенности в данном вопросе. Несмотря на то, что студентам довольно трудно преодолеть деструктивные стандарты малоподвижного образа жизни, авторы пытаются решить эту проблему с помощью формирования положительных мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, ценностного отношения к здоровью, что должно стать основой жизнедеятельности молодежи.

**Ключевые слова:** студент, физическое воспитание, здоровье, мотивы.

**Kozitska A. P., Pshenichna L.P. Formation of motivational commitment to regular exercise students of special medical group.** In this article, the authors define motivational health needs of the students of special medical group. The study involved 220 students. Motivational needs for personal care were determined using questionnaires. According to the results proved that many students have poor physical health. The girls had a major uncertainty for personal health. During the investigation it was found that the lessons students of special medical group changed the motivational needs to be healthy. Students became less of an uncertain attitude towards personal health, and decreased motivation to bad habits. The authors developed a set of exercises to build motor skills, expertise, training and comprehensive physical qualities morph functional improvement tragedy accordance with the requirements of society. Student age characterized by the fact that during this period reached an optimal level of physical and intellectual capabilities. Now both are often "scissors" between these features and their implementation. Developing creativity, intellectual, physical strength, and accompanying flourishing visual appeal, and conceals the illusion that this growth will continue indefinitely forces that better life yet to come, and excellent health, and health. Therefore, research in the field of physical education students continue to point to a deficit of physical activity, in consequence of which there is a problem with the health of young people. The authors try to solve this problem with the formation of interest and needs to regular exercise, healthy lifestyle education for the benefit of the individual student and society.

**Key words:** students, physical education, health, motives.

**Вступ.** У сучасному фізичному вихованні студентів принциповим є визначення мотиваційних потреб студентів до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням регіональних, національних пріоритетів з особливостями фізичних навантажень і видів рухової активності. Вивчення будь-якої діяльності (навчальної, фізкультурно-оздоровчої) пов'язано, насамперед, з вивченням питань про цілі і мотиви, і значимості даної діяльності для особистості [9, с. 19]. Реальним вирішенням даної проблеми є розробка комплексного підходу, який повинен передбачати єдині вимоги в системі всебічного фізичного виховання на основі. Аналізуючи результати опитування студенток, встановили, що найбільш присутнім був стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я. Він є домінуючим і студенток 1 і 2 курсів відповідно: (47,9 %). Другим значення у студенток 1 і 2 курсів виявився мотив зміцнення здоров'я. Відповідно: (32,3%). Отже, у дівчат 1 і 2 курсів ставлення до особистого здоров'я не стало домінуючим мотивом, що свідчить про незадовільні знання про чинники, що формують цінність здоров'я в молодому віці. Таким чином, встановлено присутність домінуючих мотивів і стану щодо особистого здоров'я у дівчат 1 і 2 курсів. У процесі аналізу відповідей виявлено закономірність, яка полягає в тому, що для дівчат характерні певні потреби в особистому здоров'ї. В той же час спостерігалась можливість появи у частини студентів негативних і навіть шкідливих інтересів та звичок, особливо у тих студентів, які не визначилися, як зберегти і зміцнити здоров'я. Крім того, літературні джерела, дозволяють стверджувати, що кращим способом для формування позитивної мотивації до прагнення зміцнити здоров'я є засоби фізичного виховання.

Керуючись одним з основних принципів фізичного виховання, принципом оздоровчої спрямованості, який передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення високого рівня здоров'я, простежити формування мотивації студентів до особистого здоров'я. У зв'язку із цим на навчальних заняттях з фізичного виховання була застосована педагогічна технологія, яка мала низку класифікаційних ознак, в яких визначалися основні компоненти процесу формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Вони підлягали проєктивній розробці на основі впровадження: цілей-завдань, обґрунтування навчально-виховних процедур; пропедевтичної підготовки студентів та викладачів; реалізацію міжпредметних зв'язків, використанням підсистеми поточного й оперативного моніторингу фізкультурно-оздоровчих, освітньо-виховних й духовних досягнень студентів, а також шляхом впровадження нових педагогічних технологій, побудованих на основі етнопедагогіки. Після впровадження цих ознак, а також фізичних вправ спрямованих на зміцнення здоров'я, мотиваційні прагнення до потреб в особистому здоров'ї у студенток 1 курсу помітно змінилися. Так, рівні мотиваційних прагнень до особистого здоров'я зросли у студенток на: 27,4%; Стан невизначеності у

відношення до особистого здоров'я у студенток 1 курсу знизився; Мотиваційні потреби до шкідливих звичок зменшилися у дівчат 1 курсу на: 9,5%. Проведене дослідження на 2 курсі виявило, що мотив прагнення у дівчат бути здоровою зріс.

Стан невизначеності у відношенні до особистого здоров'я у студенток 3 курсу знизився. В результаті застосування оздоровчих засобів, а також проведення лекцій, особистих бесід зі студентками, вдалось знизити мотиваційні потреби до шкідливих звичок. На навчальних заняття буди запропоновані методики направленні на відторгнення мотиву шкідливих звичок, та прийняття мотиву збереження здоров'я і його присутність в системі особистісних мотивів. Така методика сприяла зменшенню шкідливих звичок у дівчаток 2 курсу. Отже, результати дослідження продемонстрували, що теоретично обґрунтовані та практично визначені педагогічні умови сприяли активізації процесу формування особистості студентів до ціннісних орієнтацій щодо особистого здоров'я, завдяки фізичному вихованню.

**Результати дослідження.** Мотиваційні потреби до особистого здоров'я визначались методом анкетування у студентів 11-2 курсів з урахуванням стану здоров'я. Взяло участь у дослідженнях 220 студентів. Була адаптована і розроблена методика для застосування ступеня важливості різних обставин, які спонукали студентів вказувати причини щодо особистого здоров'я. Результати проведеного анкетування, що визначає ставлення студентів до особистого здоров'я, дозволили виявити мотиви у студентів 1-2 курсів потреби біти здоровими. Таким чином, виділили основні мотиви, що характеризують прагнення студентів до здоров'я. Важливість цих мотивів полягає у тому, що основним завданням фізичного виховання є зміцнення здоров'я молоді, а також орієнтація занять фізичними вправами на досягнення належних норм фізичного стану, що формують тісне ставлення до рівня здоров'я. У зв'язку з цим, у відповідях студентів були визначені такі мотиви. Мотиви прагнення бути здоровим – це, насамперед, дбати про своє здоров'я, отримувати від оточуючих високу оцінку здоров'ю і фізичному розвитку, життя і звички підпорядковувати підтримці і збереженню здоров'я, не робити вчинки, які можуть завдати шкоди здоров'ю, вести ЗСЖ, тобто завдяки гарному здоров'ю – самоутвердитися. Стан невизначеності відносно особистого здоров'я виявився у невпевнених відповідях, прийнятих компромісних рішеннях у нерозумінні зміцнення здоров'я, тобто був відсутній принцип потреби бути здоровим. Мотив шкідливих звичок характеризувався відсутністю турботи про особисте здоров'я, бажанням жити в задоволенні, завдаючи шкоди здоров'ю, робити що хочеться, якщо це навіть може зашкодити здоров'ю, вчинки, що завдають шкоди здоров'ю, не заперечується, не прагнуть опитувані вести ЗСЖ.

#### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи**

Мета роботи полягає у визначенні ціннісних мотиваційних потреб, що до прагнення використання систематичних занять фізичними вправами для підтримки та збереження здоров'я студентів спеціального медичного відділення.

**Методи дослідження.** Теоретичні – аналіз та узагальнення документальних матеріалів і спеціальної літератури – для дослідження стану поставленої проблеми, обґрунтування структури і змісту використання здорового способу життя студентів вищого навчального закладу та розробка теоретико-методичних основ формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання:

- емпіричні опитування експертів для вибору найдієвіших компонентів здорового способу життя студентів, моделювання методики та її впровадження, анкетування студентів, консультативний та формувальний експеримент для розробки та перевірки ефективності методики формування здорового способу життя.

- статичні – кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, кореляційний аналіз, перевірка статичних гіпотез за допомогою стандартних програм, складання статистичних таблиць, моделей, рисунків при обробці даних анкетних опитувань та педагогічних експериментів.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, організація навчального процесу х фізичного виховання з включенням методичних прийомів, що формують мотиваційні потреби в особистому здоров'ї студентів, створюють умови для побудови необхідного логічного ланцюжка через реалізацію потреб в вдосконаленні рівня здоров'я – залучення студентів до активних занять фізичними вправами. Безпосередній педагогічний вплив на студентів створює умови для позитивного прагнення до систематичних занять фізичними вправами – формування знань, умінь і бажання використовувати засоби і методи фізичної культури для фізичного і психічного оздоровлення, перетворюючи знання про користь рухової активності в мотиви діяльності, у підтримці життєдіяльності та здоров'я.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Булич Э. Г., Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / Э. Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература. 2003. – 424 с.
2. Грибан Г. П. Аналіз причини і наслідків низького стану здоров'я студентів / Г. П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Збірник наукових праць. Київ. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2011. Вип. 10. – С. 207-211.
3. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Людмила Довженко // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць в галузі фізичної культури і спорту. -Л.:НФВ. Укрвінські технології. – 2005 – Вип.9 – том 4. – С.139-143.
4. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів вищих закладах освіти. / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред.проф. С. Єрмакова Харків; - 2002. - №22. – С.23-28
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер. – 2005. – 512 с.
6. Ирхин В. Н. Формирование мотивация студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // .теория и практика физической культуры. 2007 - №9. – С.56-60.
7. Кайдалова Л. Г. Теоретичні та метеодеологічні аспекти особистісно орієнтованого навчання./ Л. Г. Кайдалова // .педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. За ред.проф. С.Єрмакова. – Харків,

2008, №3 – С.75-82.

8. Куликович Е. К. Эмоциональное и рациональное в пропаганде физической культуры / Е. К. Куликович, Н. В. Зенькович. // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы международной конференции. – 25 – 27 апреля Гродно, 2001, С.92-94.

9. Савчук В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза / В. В. Савчук. Автореф. дис. канд. пед. наук. – 13.00. 08. / Комсомольск на Амуре. – 2002 – 19с.

10. Stolyarenko L. D. Fundamentals of psychology. / L. D. Stolyarenko. Textbook. - Rostov n / d: Phoenix, 2006.- 672.

11. Sultanov N. D. Physical Education in ensuring optimal ADAPT-of IDPs to new conditions / N.D. Sultanov, FA Chernyshev // Theory and Practice of Physical Culture. - 2010. - №4. - P.86-90.

12. Tropinkov V.I. Structure and dynamics of motives sporting activities (for example, weightlifting, boxing and handball); Abstract. cand. loony. sciences. : 19.00.01 Leningrad: GDOIFK, 1989. – 14p.

13. Turchin N.I. Modern features educational process of physical university students technical profile and recommendations for improvement / N.I. Turchin // pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport. Scientific monograph edited by Prof. S. Ermakova. - Kharkiv, 2007. - №12. - P.141-148.

УДК 37.013.83:77.05

Ревуцька О.В.<sup>1</sup>, Коваленченко В.Ф.<sup>2</sup>

1. Фізична особа- підприсмець Ревуцька Оксана Вікторівна

2. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ НИЗЬКОВЕНТИЛЯЦІЙНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (ЗА РЕВУЦЬКОЮ) З МЕТОЮ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ II ТИПУ, ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБИ, ОЖИРІННІ ТА ІНШИХ ПАТОЛОГІЯХ

Практикування розробленого низьковентиляційного способу життя (НВСЖ), що включає комплекс гіповентиляційних факторів, а саме: видове харчування, носове дихання, саногенетичну медитацію (СГМ), динамічну медитацію (ДМ), фізичні навантаження, дозволяє досягти гіповентиляційного рівня вуглекислоти ( $6,51 \pm 0,61\%$ ,  $P_{aCO_2} = 46$  мм.рт.ст.) природним шляхом без вольових втручань в акт дихання. Показано високу реабілітаційну ефективність НВСЖ у широкому діапазоні патологічних станів (при цукровому діабеті II типу, ожирінні, астмі, гіпертонічній, ішемічній, виразковій та інших хворобах), відзначені багаторічна стійка ремісія, підвищення загального рівня здоров'я, життєвих ресурсів і працездатності.

**Ключові слова:** низьковентиляційний спосіб життя (НВСЖ), видове харчування, носове дихання, саногенетична медитація (СГМ), динамічна медитація (ДМ), медитативне моделювання.

**Ревуцька О.В., Коваленченко В.Ф. Обучение взрослых низковентиляционному способу жизни с целью комплексной реабилитации при сахарном диабете II типа, гипертонической болезни, ожирении и других патологиях.** Практикование разработанного низковентиляционного способа жизни (НВСЖ), включающего комплекс гиповентиляционных факторов, а именно: видовое питание, носовое дыхание, саногенетическую медитацию (СГМ), динамическую медитацию (ДМ), физические нагрузки, позволяет достичь гиповентиляционного уровня углекислоты ( $6,51 \pm 0,61\%$ ,  $P_{aCO_2} = 46$  мм.рт.ст.) естественным путем без волевых вмешательств в акт дыхания. Показана высокая реабилитационная эффективность НВСЖ в широком диапазоне патологических состояний (при сахарном диабете II типа, ожирении, астме, гипертонической, ишемической, язвенной и других болезнях), отмечены многолетняя стойкая ремиссия без манифестаций симптомов, повышение общего уровня здоровья, жизненных ресурсов и трудоспособности.

**Ключевые слова:** низковентиляционный образ жизни (НВСЖ), видовое питание, носовое дыхание, саногенетическая медитация (СГМ), динамическая медитация (ДМ), медитативное моделирование.

**Revutska O.V., Kovalenchenko V.F. Teaching people low ventilatory lifestyle (according to Revutska) for comprehensive rehabilitation in type II diabetes mellitus, essential hypertension, obesity and other pathologies.** Impairment of functional status of breathing in the form of hyperventilation may occur due to inadequacy of lifestyle to physiological and adaptive abilities of the body. This allows assuming the possibility of achieving of hypoventilatory state by practice a certain lifestyle. The need for developing of such approach is stipulated by the fact that all existing hypoventilatory techniques aimed at volitional or technical abolition in hyperventilation, but they do not take into account, do not investigate and do not eliminate the causes of increase of ventilation and therefore have a limited and temporary effect. The factors that reduce ventilation are defined: nasal breathing; alkaline-forming food (nutrients of plant origin); meditative state; moderate physical activity. Analysis of the factors considered allows the possibility of achieving of the permanent hypoventilatory regime of external respiration naturally without violence by following low ventilatory lifestyle (LVLS). Practice of developed low ventilatory lifestyle which includes complex of hypoventilatory factors, namely: species nutrition, nasal breathing, sanogenetic meditation (SGM), dynamic meditation (DM), physical exercise allows to achieve hypoventilatory level of carbon dioxide ( $6,51 \pm 0,61\%$ ,  $P_{aCO_2} = 46$  mm Hg) in a natural way without volitional intervention in respiration. High rehabilitational efficiency of LVLS is shown in a wide range of pathological conditions (type II diabetes mellitus, obesity, asthma, essential hypertension, ischemic heart disease, peptic ulcer disease and other medical disorders), long-term sustained remission without manifestations of the symptoms, increase in the overall level of health, living resources and working ability are noticed.