

Завацький Юрій Анатолійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Гетта Олена Миколаївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Шаповалова Валентина Андріївна – доктор медичних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Жигаренко Ігор Євгенович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Журба Анатолій Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Донбаський державний технічний університет.

УДК 159.92

Кондес Т.В.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У статті висвітлюються питання особливостей формування здорового способу життя у студентів, що опановують професії соціономічного профілю. Здійснено аналіз проблеми формування здорового способу життя у сучасній практиці. Визначено мотиваційний компонент формування здорового способу життя у майбутніх фахівців соціономічного профілю та закономірності їх розвитку, що впливають на когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти здорового способу життя. Розглянуто інноваційні підходи та деякі методики формування стійкої мотивації до здорового способу життя, особливості формування мотивів і потреб у систематичних заняттях фізкультурною чи спортивною діяльністю; формування знань і методичних умінь з використанням засобів фізичної культури для підтримки нормального психофізичного стану, а також навичок їх практичної реалізації у повсякденній життєдіяльності. Наведено результати анкетування, спрямованого на виявлення рівня мотивації до здорового способу життя.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, компоненти здорового способу життя, мотивація.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство України висуває підвищені вимоги до майбутніх спеціалістів соціономічного профілю, оскільки успішне вирішення соціальних, психологічних, економічних і культурних проблем, характерних для сьогодення дійсності, вимагає активних, творчо мислячих особистостей, здатних своєчасно і оптимально включитися в перетворювальну діяльність, що володіють високим інтелектуальним, творчим, моральним і фізичним потенціалом, готових до високопродуктивної, здорової життєдіяльності.

В контексті цього основним завданням вищої школи, як одного з найважливіших інститутів соціокультурного успадкування, є підготовка студентської молоді, що здатна будувати новий соціум і жити в ньому, орієнтується на нові життєві цінності, серед яких однією з головних виступає усвідомлення здорового способу життя як соціальної і особистісної цінності. Однак, як свідчить аналіз досліджень в даній області (філософи Е.Бабаян, Е.Бахтель; психологи В.Бітенський, Н.Максимова, Б.Херсонський; соціологи А.Міллер, Н.Мірошніченко, С.Таратухін; медики Г.Апанасенко, В.Мовчанюк, В.Шаповаловата ін.), у більшості осіб молодого покоління країни відсутні установки, що зумовлюють потребу в здоровій життєдіяльності. У зв'язку з цим, проблема формування готовності сучасної людини до ведення здорового способу життя набуває виняткової актуальності та вимагає розвитку і вдосконалення психофізичних якостей відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогодення. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід. Розгляд проблем здоров'язбереження студентської молоді можна включити в аксіологічний контекст, тобто розглянути цінності здоров'я у сфері мислення студентів, виявити їх мотивацію на здоров'язбереження, звертаючи увагу на характеристику їх життя в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя вивчали Г. Власюк, Г. Кривошеєва, С. Лапаєнко, В. Оржеховська та ін. Проблема формування мотиваційної основи здорового способу життя людини є предметом посиленого інтересу сучасних педагогів, психологів, валеологів, фізіологів, методистів (М. Амосов, В. Платонов, А. Шиян, М. Дутчак, Г. Царегородцев, Т. Круцевич та ін.), які комплексно і глибоко досліджують мотиваційні основи збереження і зміцнення здоров'я людини в контексті її гармонійного розвитку (Т. Конькова).

Незважаючи на значні досягнення сучасної спеціальної педагогіки і психології, проблема збереження та покращення здоров'я студентської молоді повністю не вирішена. Тому удосконалення системи валеологічної освіти та виховання, забезпечення належного рівня фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищій школі є необхідною та вкрай важливою складовою громадянського виховання, спрямованого на адекватну інтеграцію майбутніх фахівців в професійний простір.

Мета статті – визначення інноваційних методів формування мотивації студентів до ведення здорового способу життя; шляхів вдосконалення надання студентам теоретичних і практичних знань в області здоров'язбереження; аналіз методів активізації діяльності по формуванню у студентів навичок самоорганізації, необхідно для ведення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Формування у студентів загальнокультурних і професійних компетенцій в області проектування здоров'язберігаючих технологій – важливе завдання, сьогодення, так як питання збереження, розвитку здоров'я майбутніх фахівців, формування культури здоров'я відображені в освітніх стандартах нового покоління для всіх рівнів освіти. Культура здорового способу життя особистості – це частина загальної культури людини, яка відображає його системний і динамічний стан, обумовлений певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і самовиховання, освіти, мотиваційно-ціннісної орієнтації і самоосвіти, втілених в практичній життєдіяльності, а також у фізичному та психофізіологічному здоров'ї [3].

У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, на сьогодні усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [7].

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» – це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини. Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю [1].

Дійсно, теоретичні знання щодо фізіології, здоров'я і здорового способу життя, фізичної культури і спорту є важливою базою для формування здоров'язберігаючих компетенцій майбутніх професіоналів. Основне навантаження тут лежить на системі освіти, яка покликана виховувати фізично і психічно здорових фахівців, формувати у них переконання в цінності здоров'я, навчити їх відповідально ставитися не тільки до власного здоров'я, а й до здоров'я інших людей, а також до збереження довкілля [5].

Однак дослідники визнають, що сучасна система професійної освіти в Україні не виконує цю місію, і констатують протиріччя між об'єктивною необхідністю формування у студентів потреби в здоровому способі життя і недостатньою розробленістю форм, методів і засобів діяльності, спрямованої на

збереження здоров'я студентів, формування у них мотивації до здорового способу життя.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що однією із складових здорового способу життя є відповідна мотиваційна сфера особистості, спрямована на збереження та зміцнення власного здоров'я. Ця мотиваційна спрямованість повинна стати домінуючою, визначальною у поведінці людини, її бажанні вести здоровий спосіб життя. Аналіз літературних джерел дозволив нам дійти висновку, що поведінкові реакції студентів спрямовані на формування здорового способу життя, обумовлені наступними мотиваціями – самозбереження, дотримання культурних вимог, вплив мікросоціуму, професійна орієнтація. Самозбереження – це головна мотивація поведінкових реакцій, спрямованих на здоровий спосіб життя, властива людині. В свою чергу, поведінка студентської молоді здебільшого визначається мікросоціумом. Безумовно, це стосується і здорового способу життя. Тому навчально-виховний процес в університеті є тим мікросоціальним середовищем, де студенти продовжують оволодівати морально-етичними та правовими нормами поведінки, досвідом суспільних стосунків, позитивними звичками та якостями. З огляду на це, безперервне виховання життєвих позицій, системи потреб та мотивів, звичок здорового способу життя є пріоритетним завданням вищої школи.

Для створення і зміцнення теоретичної бази різними дослідниками пропонується введення навчальної дисципліни про індивідуальне здоров'я людини, про культуру збереження і зміцнення здоров'я, яка сприяла б формуванню у студентства переконання в тому, що для кожного індивіда здоров'я є основоположною домінантою, на яку крім різних умов навколишнього середовища впливають фізична і моральна культура індивіда, а також обраний ним спосіб життя, який передбачає активну життєву позицію в боротьбі за здоров'я і самодопомога – рішення і дії, що вживаються людьми в цьому напрямку [2]. Таким чином, важливість освіти в сфері здорового способу життя усвідомлюється як в науковому співтоваристві, так і в освітньому середовищі. Однак, багаторічний досвід роботи викладачів секції фізичного виховання Університету «КРОК» свідчать про те, що студенти, отримавши теоретичні знання в даній області, не демонструють їх активного застосування на практиці. Причини, на нашу думку, полягають у відсутності мотивації з боку студентів. У підсумку вони виявляються нездатними до самостійного використання знань, умінь і навичок для збереження і зміцнення свого здоров'я, що є невід'ємною умовою успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності. При цьому відзначимо, що гарантією підтримки свого хорошого фізичного стану, зміцнення здоров'я, продовження активного, творчого та професійного довголіття – є здатність людини робити це самостійно. Таким чином, зміцнення здоров'я студентів можливо тільки на основі надання фізичного виховання і освіти компетентісної спрямованості, головною метою

якої є формування у студентів мотивації і усвідомленої особистої необхідності у здоровому способі життя [6].

Доцільно зазначити, що здоров'язбереження неможливо без відповідної мотивації. Мотивація – це система психологічно різнорідних чинників, які обумовлюють поведінку і діяльність особистості [4]. Проблема мотивації в педагогіці є однією з центральних і використовується для позначення системи факторів, що визначають поведінку, стимулюючих і підтримуючих поведінкову активність на певному рівні.

Наявність системи переконань про необхідність здорового способу життя має пронизувати мотиваційну сферу студента, об'єднуючи і структуруючи мотиви, які спонукають до здорового способу життя. Усвідомлення значущості здоров'я, здорового способу життя, потреба в збереженні і зміцненні здоров'я сприяють розвитку впевненості в необхідності здорової життєдіяльності для самовдосконалення. У студентів відбувається збагачення світоглядного рівня загальної культури, формується спрямованість особистості на збереження і підтримання здоров'я, підвищується активність проявів у різних сферах життєдіяльності з позицій цінностей здоров'я.

Отже, формування у студентів мотивації і позитивних установок на ведення здорового способу життя є однією з першорядних завдань в рамках формування у них здоров'язберігаючої компетентності. Для формування або підвищення мотивації до занять фізичною культурою у студентів викладачі секції фізичного виховання Університету «КРОК» використовують такі заходи:

- музичний супровід занять;
- різноманітність форм занять, видів фізичного навантаження і вправ з урахуванням побажань студентів;
- залучення студентів до проведення занять (розминки, самостійних тренувань, групових рекреаційних проектів, розроблених студентами);
- надання студентам можливості відвідувати заняття у зручний для них час (наприклад, з іншими групами) при збереженні обов'язкової кількості годин на тиждень;
- регулярне залучення студентів до участі в спортивних командних іграх;
- організація змагань, рекреаційних проектів;
- участь в оздоровчо-масових заходах;
- організація безкоштовних походів на змагання і матчі з різних видів спорту;
- оснащення студентського гуртожитку тренажерним залом та столом для настільного тенісу зі зручним графіком роботи.

В рамках проведеного нами дослідження були вивчені думки студентів щодо мотивів, які спонукають їх до ведення здорового способу життя (опитування проводилося серед студентів Університету «КРОК», майбутніх психологів, менеджерів з туризму та готельно-ресторанної справи, юристів (N = 614).

Так, студентам потрібно було відповісти на питання: «Що б Вас могло спонукати до того, що б більше рухатися і вести активний спосіб життя?» Більше половини відзначили, що таким імпульсом могло б стати збільшення кількості вільного часу (52,2%). Другим за популярністю мотиватором є можливість зменшення ваги (43,6%). Третім по значущості чинником є матеріальний фактор: більше третини опитаних студентів стали б вести активний спосіб життя, якби була можливість відвідувати безкоштовні групові заняття в спортивних клубах (37,1%). Трохи менше третини опитаних вважають, що до ведення активного життя їх могло б спонукати погіршення стану здоров'я внаслідок малої рухливості (30%) і вплив друзів (29,5%). Близько чверті опитаних в числі важливих чинників відзначили також вплив «другої половини», бажання змінитися заради коханої людини (23,8%). Мотивуюча інформація про користь фізкультури могла спонукати студентів до більшої активності лише в 13,5% випадків. Найменш ефективними мотиваторами є, згідно отриманих даних, телевізійні програми або програми з інтернету, які демонструють вправи ранкової або ритмічної гімнастики (5,7%) і приклади активного життя знаменитостей (4,6%). Причинами, що перешкоджають самозберігаючій поведінці, студенти назвали брак часу (39%), слабку силу волі (23%), відсутність необхідних умов (16%), брак грошей (12%).

Таким чином, ми повертаємося до проблеми недостатніх навичок самоорганізації у студентів. Безумовно, зазначені вище рекомендації залишаються актуальними в області здоров'язбереження студентства. Однак вони недостатньо ефективні у вирішенні проблеми самоорганізації студентів. Більшість студентів демонструють позитивне сприйняття здорового способу життя і високу ступінь поінформованості про його складові, проте значно менше їх число застосовують його принципи і норми на практиці. Студенти зізналися в ході опитування, що вести здоровий спосіб життя їм заважає власна лінь і неорганізованість. Таким чином, студенти потребують допомоги не стільки в напрямку поповнення теоретичних знань з питань збереження власного здоров'я, скільки в напрямку застосування цих знань на практиці – організації режиму життя за принципами здорового способу життя. Однією з наших рекомендацій в цьому плані є розробка і впровадження в курс дисципліни «Здоров'я людини» лекцій і семінарів на тему «Таймменеджмент і спосіб життя сучасного студента». Мета курсу – спонукати студентів застосовувати теоретичні знання з питань здоров'язбереження на практиці.

Висновки. Розглянувши різні форми і методи впливу на студентів з метою формування у них здорового способу життя в умовах освітнього середовища, можна зробити висновок, що найбільш ефективними вони будуть лише в сукупному застосуванні. Окреслені вище напрямки діяльності вписуються в концепцію валеологізації системи освіти. Базовою умовою реалізації концепції є формування у студентів валеологічного мислення, тобто позитивного ставлення до здоров'я і мотивації до ведення здорового способу життя. При цьому для досягнення найбільшої ефективності необхідно

впроваджувати в навчальний процес також і зовнішні мотиваційні чинники у вигляді заохочення, оголошення подяки та нагороди для відзначилися на ниві здорового способу життя, забезпечення безкоштовних / пільгових занять у спортивних секціях, всіляких стимулів.

Література

1. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук. Умань, 2015. 268 с.

2. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія. Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. 432 с.

3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.–2-е изд. – М.:Физкультура и спорт,1990. – С. 37.

4. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: навч. посіб. / Міністерство освіти України, Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. Тернопіль: СМП «Астон», 1999. 368 с.

5. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр./ Під ред. С.Єрмакова. – № 24.– Х.:ХХІІІ, 2002.

6. Сивохоп Я.М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді / Я.М. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – № 18. – 2010 р. – С. 94–98.

7. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. — Запоріжжя, 1999. — 308 с.

Транслітерація

1. Boyko YU. S. Formuvannya aksiologichnih ustanovok do zdorovogo sposobu jittya u studentiv vischih navchalnih zakladiv: dis. ... kand. ped. nauk. Uman, 2015. 268 s.

2. Bobritska V. I. Formuvannya zdorovogo sposobu jittya u maybutnih uchiteliv: monografiya. Poltava: TOV «Poligrafichniy tsentr «Skaytek», 2006. 432 s.

3. Brehman I.I. Valeologiya – nauka o zdorove.–2-e izd. – М.:Fizkultura i sport,1990. – С. 37.

4. Grushko V. S. Osnovi zdorovogo sposobu jittya dlya vsih i kojnogo: navch. posib. / Ministerstvo osviti Ukraїni, Ternopilskiy derjavniy pedagogichniy universitet im. V. Gnatyuka. Ternopil: SMP «Aston», 1999. 368 s.

5. Kramar V.U. Zdoroviy sposib jittya // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fiz. vihovannya i sportu: Zb. nauk. pr./ Pid red. S.Єrmakova. – № 24.– Н.:ННПІ, 2002.

6. Sivohop YA.M. Osnovni pidhodi schodo formuvannya navichok zdorovogo sposobu jittya uchnivskoї molodi / YA.M. Sivohop // Naukoviy visnik

Ujgorodskogo natsionalnogo universitetu: Seriya «Pedagogika. Sotsialna robota». – № 18. – 2010 r. – С. 94–98.

7. Suschenko L. P. Sotsialni tehnologii kultivuvannya zdorovogo sposobu jittya lyudini / Zaporiz. derj. un t. — Zaporijjya, 1999. — 308 s.

Kondes T.V.

INNOVATIVE METHODS FORMATION OF SUSTAINABLE MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG FUTURE PROFESSIONALS OF SOCIONOMIC PROFILE

The article highlights the issues of the characteristics of the formation of a healthy lifestyle for students mastering the profession of socionomic profile. The analysis of the problem of the formation of a healthy lifestyle in modern practice. The motivational component of the formation of a healthy lifestyle among future specialists of the socionomic profile and the patterns of their development that influence the cognitive, emotional, motivational and behavioral components of a healthy lifestyle are determined.

Formation of students in the field of cultural and professional competence in the field of development of medical technologies is an important task, since the issue of preserving and developing the health of future specialists, forming a culture of health reflects the educational standards of a new generation for all levels of education.

Healthy lifestyle is a way of life aimed at preserving and improving human health. The formation of a healthy lifestyle today should become an integrated, systematic and purposeful activity.

One of the components of a healthy lifestyle is the corresponding motivational sphere of the person, aimed at preserving and strengthening his own health. This motivational orientation should become dominant, defining the behavior of a person, his desire to lead a healthy lifestyle. Motivation is a system of psychologically diverse factors that determine the behavior and activities of the individual.

Awareness of the importance of health, a healthy lifestyle, the need to preserve and enhance health contributes to the development of confidence in the need for a healthy life for self-improvement. Students enrich the ideological level of common culture, form orientation of the individual to preserve and maintain health, increase the activity of manifestations in various spheres of life from the standpoint of health. Formation of students' motivation and positive attitude towards a healthy lifestyle is one of the first tasks in the formation of their healthy competence.

Keywords: *healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle, motivation.*

Кондес Тетяна Василівна – здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк.