

Antismoking education of children and adolescents in terms of smoking in the family is not effective. The example of smoking is a trigger of parents in raising children and adolescents to tobacco smoking.

The educational failure of parents is to educate healthy children due to their personal behaviour, a lack of motivation for a healthy lifestyle, the prevalence of bad habits.

Key words: *a family, children, health, a healthy lifestyle, upbringing.*

УДК 613/614–057.875:654

Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко

Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

ВПЛИВ КОМУНІКАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТІВ ЩОДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Автори у своєму дослідженні спробували виявити, що спонукало зниження інтересу до занять фізичною культурою в студентській молоді та з'ясували фактори впливу на мотивацію студентів у сфері фізичного виховання щодо визначення шляхів її формування в контексті фізичного самовдосконалення та зміцнення здоров'я. Зокрема, причиною зниження інтересу до занять фізичними вправами є недосконалість методичного підходу до реалізації програми з фізичної культури у вузах, до самого її змісту. Також авторами було виявлено вагомий вплив засобів масової інформації на стимулювання мотиваційної сфери студентської молоді щодо вибору засобів для власного фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: *спонукання, інтерес, мотивація, процес фізичного виховання, телебачення, преса, студентська молодь, фізичне самовдосконалення.*

Постановка проблеми. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, що приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не лише її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень є Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою [7].

Аналіз актуальних досліджень. Дослідження фахівців свідчать про те, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним

формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Виявлено вікові закономірності формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні й внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для вдосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для викладачів фізичного виховання щодо організації й методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання в навчальному закладі, щодо корекції програми з фізичної культури та диференційованого підходу до студентів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності [2].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистісних, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності та соціальної дієздатності.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш діяльнісний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що являє собою етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету власних дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією й тією самою, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [5].

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом, проведені науковцями показали, що перше місце серед студентської молоді займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має гендерні аспекти. У юнаків цей мотив іде паралельно зі спортивним, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою та здоров'ям. Проте відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати

увагу на свою фігуру раніше, ніж юнаки. У них утричі вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Продовжує також домінувати й мотив зміцнення здоров'я [6].

Проведені дослідження мотивів до заняття фізичною культурою і спортом студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка підтвердили низку особливостей, виявлених під час аналізу з використанням вікових констант, що може трактуватись як закономірність.

Мета статті – виявити, що спонукало зниження інтересу до занять фізичною культурою в студентській молоді та з'ясувати фактори впливу на мотивацію студентів у сфері фізичного виховання щодо визначення шляхів її формування в контексті фізичного самовдосконалення та зміцнення здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Вищий навчальний заклад в особі викладача фізичного виховання перестав бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час. Причини цього – не лише особистість викладача, але й сам процес фізичного виховання у вишах. Разом із тим, «Концепція фізичного виховання» спрямована на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна й кропітка робота з формування щиро зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами вдосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність студентської молоді більш осмисленою, цілеспрямованою, яка б більшою мірою відповідала індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Також необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню в студентів грамотного ставлення до себе, власного тіла, сприяти формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [7].

Мотиви навчання розглядаються останнім часом у плані тих факторів, які впливають із приналежності студентів до певного колективу, у якому він здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як: усвідомлення приналежності до колективу та пов'язане з цим прагнення домогтися успіху тощо. Заняття з фізичної культури є колективною дією, що спрямована на фізичне вдосконалення

студентів, і для багатьох є майже єдиною формою занять фізичними вправами двічі на тиждень. Тому важливим є питання – як молодь ставиться до занять фізичною культурою?

Аналізуючи відповіді, ми змушені констатувати, що більшість студентів свідомо ставиться до занять фізичною культурою й може досить аргументовано вказати на їх недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання в навчальному закладі призводить як до нерегулярного відвідування таких занять, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час [2].

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання викладачам фізичної культури рекомендовано враховувати зауваження, висловлені студентами в процесі анкетування:

- недостатньо реалізується диференційований підхід, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях (25%);
- не враховуються інтереси студентів при виборі фізичних вправ, які включені до програми з фізичної культури в навчальному закладі (22–32%), що вимагає вдосконалення програми, зокрема, пропонується відводити більше годин на варіативні модулі й адаптувати програму до інтересів студентів конкретного навчального закладу;
- під час проведення занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними та привабливими як для дівчат, так і для хлопців;
- використання змагального методу на заняттях найбільш ефективно – на I–IV курсах бажання змагатися знижується, особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити низку стимулів, які сприяли б підвищенню мотивації досягнення результату й проведення змагань під девізом «Перемагай себе»;
- вагомими причинами є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами студентів;
- недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану в процесі фізичного виховання, яка має у своєму арсеналі лише рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і їх зміни починають виявлятися на 3–4 тижні занять.

Таким чином, спостерігаємо різке зниження інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, але разом із тим, більшість студентів позитивно ставляться до фізичного виховання й розуміють значимість занять фізичними вправами.

Можемо також констатувати, що інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів у системі фізичного виховання вишів.

Для цього необхідно встановити ті спонукання, якими керується молодь у своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної та позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів тощо. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більшого, то меншого значення, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

У процесі аналізу нами визначено, що існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення в студентів. Відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, відвідування змагань, поради друзів, телепередачі й преса [6].

Вплив телебачення на формування мотивів та інтересів студентів зумовлений щоденним переглядом телепередач [3].

Досить чітко прослідковується структура інтересів молоді до телепередач. Біля 50% студентів приваблюють закордонні кінофільми. У юнаків великий інтерес викликають бойовики, у дівчат – комедії й мелодрами. Із розважальних передач великою популярністю користується КВК та студія «95 Кварталу».

Хлопців більше, ніж дівчат, приваблюють передачі про змагання переважно з футболу й баскетболу, вони люблять дивитися передачі про бодібілдинг, однак їх показують дуже рідко. Дівчата цікавляться передачами про фітнес та аеробіку.

Отже, структура інтересів молоді за тими телепередачами, якими вони цікавляться, досить прозора. Інтереси хлопців спрямовані здебільшого до бойовиків, сюжети яких пов'язані з протиборством, що виявляється в різних видах фізичного насильства, стрілянині з різних видів зброї, спортивних і неспортивних видах боротьби, боксу. Ідеалом хлопців є тип супермена, уособлений зірками Голівуду. Однак, крім негативних моментів, є й позитивні, тому що «ідеал» має красиву фігуру, сталеві м'язи, володіє видами бойових мистецтв, фізично сильний, спритний і витривалий, тобто ці якості цілком досяжні за умови спеціальних занять. Тому хлопці ставлять за мету, займаючись фізичними вправами, стати

сильними, витривалими й мати красиву фігуру. Звідси в них і інтерес до передач про бодібілдинг, вони хочуть довідатися як досягти цього, займаючись самостійно.

Під час перегляду телепередач у дівчат виникає інший ідеал, вони складають з мелодрам образ красивої, стрункої, романтичної героїні. Звідси в них і виникає бажання схуднути й мати красиву фігуру. Необхідно констатувати, що ідеали молоді змінилися. Якщо раніше вони хотіли бути схожими на відомих спортсменів, то тепер вони навіть не знають їх прізвищ. Такі ідеали можуть формувати лише мету, але не підвищувати активність для її досягнення. Для підвищення мотивації необхідні діючі спонукання та стимули.

Знаючи телеканали й передачі, які дивляться студенти, необхідно включати рекламні ролики про здоровий спосіб життя, рухову активність, що можуть служити сюжетом для реклами безалкогольних напоїв, тренажерних пристроїв, фітнес-центрів тощо. Ці сюжети та сценарії повинні розроблятися разом із психологами й охоплювати широку вікову аудиторію. Необхідно повернути на телеканали передачі про масові змагання типу «Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Роби як ми, роби краще за нас» та інші спортивно-розважальні передачі, які мають як пізнавальний, так і рекламний характер [4].

Телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією студентів і тому може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою та спортом, що буде сприяти їхньому самовдосконаленню, зміцненню здоров'я і використанню своїх фізичних здібностей на благо суспільства, а не проти нього.

Одним з комунікативних факторів, що несе інформацію, є преса. Нас цікавило питання: чи читають студенти спортивну пресу? З'ясувалося, що читають пресу $55,9 \pm 2,02\%$ хлопців і $38,1 \pm 1,96\%$ дівчат. Слід зазначити, що інтерес до преси в хлопців вищий, ніж у дівчат майже удвічі.

Хлопців більше цікавлять результати змагань ($71,3 \pm 6,65\%$), інформація про корекцію фігури – $21,4 \pm 2,4\%$, зміст самостійних занять – $16,6 \pm 2,17\%$, небагатьох цікавлять дієти – $4,2 \pm 1\%$, системи загартовування – $3,9 \pm 1,2\%$ та оздоровчі програми занять – $2,1 \pm 0,81\%$.

Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури – $57 \pm 3,12\%$, про змагання – $41,3 \pm 3,11\%$, оздоровчі програми занять – $25,2 \pm 2,75\%$, дієти – $17,8 \pm 2,39\%$, зміст самостійних занять – $10,7 \pm 1,9\%$ і система загартовування – $4,9 \pm 1,38\%$.

Висновки. Таким чином, відповіді наших респондентів про інтерес до оздоровчого змісту публікацій у засобах масових інформацій дозволили нам визначити їх вплив на мотиви занять фізичною культурою і спортом студентів, тому що $48,8 \pm 2,86\%$ хлопців шукають інформацію, що стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, тобто того, що пов'язано із самовдосконаленням і зміцненням здоров'я.

У дівчат більшою мірою виявляється інтерес до інформації про самовдосконалення (у сумі виявилось 115,6%). Це означає, що дівчата відзначили не один вид інформації, а декілька. Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури, про змагання, оздоровчі програми занять, дієту, зміст самостійних занять, систему загартовування. Ці відповіді ще раз підтверджують, що у студентів присутній мотив самовдосконалення щодо поліпшення здоров'я, фігури. Вони шукають інформацію, яка сприяла б досягненню мети, і такої інформації в пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Вивчення інтересу до рубрик підтвердило висновок про те, що в більшості хлопців і дівчат мотиви занять фізичною культурою та спортом більшою мірою пов'язані із самовдосконаленням організму щодо його оздоровлення.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, а ставлять низку запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я та мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку й закінчуючи старшими віковими групами населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль фізичної культури у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 171–172.
2. Виноградов П. А. Физическая культура й спорт на телеэкране / П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 43–46.
3. Головова Р. Г. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни средствами массовой информации / Р. Г. Головова, И. Ф. Зинберг // Всесоюзн. научно-практическая конференция «Физическая культура и здоровый образ жизни. Соц.-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта». – М., 1990. – С. 38.
4. Загородній В. В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я / В. В. Загородній. – Київ : Наука, 1998. – 174 с.
5. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 96–103.

6. Петровский В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / В. В. Петровский, Т. Ю. Круцевич // Світоч. – 1997. – № 4. – С. 22.

7. Целевая комплексная программа «Физическое воспитание – здоровье нации». – К., 1998. – 44 с.

РЕЗЮМЕ

Кириленко А. В., Кириленко А. И. Влияние коммуникаций на формирование мотивов и интересов студентов относительно физического самоусовершенствования.

Авторы в своем исследовании попробовали обнаружить, что побуждало снижение интереса к занятиям физической культурой у студенческой молодежи и выяснили факторы влияния на мотивацию студентов в сфере физического воспитания относительно определения путей ее формирования в контексте физического самоусовершенствования и укрепления здоровья. В частности, причиной снижения интереса к занятиям физическими упражнениями является несовершенство методического подхода к реализации программы по физической культуре в вузах, к самому ее содержанию. Также авторами было обнаружено весомое влияние средств массовой информации на стимулирование мотивационной сферы студенческой молодежи относительно выбора средств для собственного физического самоусовершенствования.

Ключевые слова: побуждение, интерес, мотивация, процесс физического воспитания, телевидение, пресса, студенческая молодежь, физическое самоусовершенствование.

SUMMARY

Kirilenko A., Kirilenko A. The influence of communications on forming students' motives and interests in relation to physical self-perfection.

The authors in the research have made an attempt to discover that induced a decline for the student young people interest to employments by a physical culture and found out the factors of influence on motivation of students in the field of physical education in relation to determination of ways of its forming in the context of physical self-perfection and strengthening of health. In particular, the reason of decline interest to employments physical exercises is imperfection of the methods in the program of physical culture in the higher educational establishments. It was found out ponderable influence of mass media on stimulation of the motivational sphere of student young people in relation to the choice of facilities for own physical self-perfection. The answers of the respondents of our interest in improving content publications in the mass of information have allowed us to determine their impact on motivation in physical education and sports as $48,8 \pm 2,86\%$ of the boys are looking for information related to health, correction, diet, hardening, self-study, that is, due to the improvement and promotion of health.

The girls manifested more interest in information about the self (the amount turned out to 115.6%). This means that the girls grasp more than one type of information. The girls are more interested in information about correction, race, occupation health programs, diet, self-study content, system hardening. These responses reaffirm that the students attend self-tune to improve health and figure. They are looking for information that would help to achieve the goal and such information in the press should be more, it must be accessible, understandable and prepared by qualified professionals. The study has confirmed the interest categories conclusion that most boys and girls' motives to physical education and sport are more associated with self-improvement body for recovery.

The latest studies do not exhaust the problem of studying students' motivation for physical perfection and put a number of questions that affect the formation of cultural priorities of physical health and motivation of its improvement, conservation, starting from childhood and ending with the older age groups.

Key words: *motive, interest, motivation, the process of physical education, television, press, student young people, physical self-perfection.*

УДК 615.85:613/614–053.4

Л. Г. Кириленко, Н. В. Власенко

Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Низький фізичний розвиток, недостатній рівень фізичної підготовленості, високий відсоток захворюваності певної частини дітей на сучасному етапі свідчать про те, що якість фізичного виховання в більшості дошкільних навчальних закладів України не відповідає завданням формування, збереження, зміцнення здоров'я, виявлення й використання резервних можливостей організму дитини. Дослідження та практика свідчать, що ефективним шляхом означеної проблеми є використання в навчально-виховному процесі здоров'язберезувальних технологій. Завдання працівників дошкільних установ полягає в тому, щоб постійно оновлювати ці технології, які в подальшому сприятимуть підвищенню ефективності щодо впливу на стан здоров'я дошкільників. Особливо сьогодні набуває актуальності дослідження впливу кольору на психоемоційне здоров'я дошкільників. Мета статті полягає у визначенні пріоритетності кольоротерапії у формуванні фізичної культури дітей дошкільного віку.

Ключові слова: *здоров'язберезувальні технології, оздоровча діяльність, технологічний підхід, компетентність, пріоритетність кольоротерапії, дошкільники.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни в українському суспільстві, процеси глобалізації та інформатизації зумовили збільшення ролі та значущості кожної особистості, успішності її індивідуального розвитку. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації навчання й виховання підростаючого покоління, зокрема дітей дошкільного віку [7, 51–52].

У сучасних умовах урбанізації, комп'ютеризації, загострення соціальних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження нових прогресивних педагогічних технологій у дошкільному фізичному вихованні.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури людини. Це найбільш доступний засіб зміцнення здоров'я, а також