

4. Михайлов Б. В. Стратегічні шляхи розвитку психотерапії та медичної психології в Україні / Б. В. Михайлов, С. І. Табачников, Н. О. Марута та ін. // Українській медичний альманах. – 2004. – Т. 7. – № 4 (додаток). – С. 99–102.
5. Табачников С. І. Актуальний стан та перспективи психотерапії та медичної психології в Україні / С. І. Табачников, Б. В. Михайлов, Н. О. Марута // Форум психіатрії та психотерапії. – 2004. – Т. 5. – Спец. випуск. – С. 34–40.
6. Kessler R. Across the great divide: Introduction to the special issue on psychology in medicine / Kessler R. // Journal of Clinical Psychology. – №3 (65). – 2009. – P. 1-4.

The article discusses the theoretical and methodological aspects of clinical psychology and the role of diagnostic clinical psychologist, psycho and rehabilitation events.

Keywords: medical psychology, psychological correction, rehabilitation.

Отримано 10.6.2013

УДК 159.947.5 : 371.3

Л.С. Кравчук

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ – СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ІНТЕГРОВАНОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті доведено ефективність впливу фізичного виховання на здоров'я студентської молоді на сучасному етапі. Визначені і проаналізовані пріоритетні мотиви до занять фізичною культурою, відношенню до власного здоров'я і потребою у заняттях фізичною культурою і спортом. відношення оточуючого середовища студента до занять фізичним вихованням і спортом в цілому позитивне, особисте ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя у більшій кількості студентів позитивне і більша частина студентів визначилася в тому, що фізичне виховання особливо заняття у спеціальних медичних групах сприяє покращенню фізичного стану здоров'я, зменшення психо-емоційного напруження, сприяє підвищенню розумової працездатності, служить підвищеним рівнем мотивації до здорового способу життя.

Ключові слова: стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості, психо-емоційний стан, розумова працездатність, фізична працездатність.

В статті показана важність фізического виховання і здоров'я студентської молоді на сучасному етапі. Визначені і проаналізовані пріоритетні мотиви до занять фізическої культурою, відношення до власного здоров'я і потреби в заняттях фізическої культурою і спортом. Визначені і проаналізовані пріоритетні мотиви до занять фізическої культурою, відношення до власного здоров'я і потребою в заняттях фізическої культурою і спортом. Відношення оточуючої середовища студента до занять фізическим вихованням і спортом в цілому позитивне, особисте відношення до свого здоров'я і здорового образу життя у більшої кількості студентів позитивне і більша частина студентів визначилася в тому, що фізическе виховання особливо заняття в спеціальних медических групах сприяє покращенню фізического стану здоров'я, зменшення психо-емоційного напруження, сприяє покращенню умисної працездатності, служить покращеним рівнем мотивації до здорового образу життя

Ключевые слова: состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, психо-эмоциональное состояние, умственная работоспособность, физическая работоспособность.

Постановка проблеми. Значне погіршення екологічного стану планети, застосування небезпечних технологій і шкідливих речовин, велике стресове та інформаційне щоденне навантаження, малорухомий спосіб життя та інші фактори ризику призводять до значного погіршення здоров'я та фізичного стану молоді. Збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді, нарощування його резервів, стимулювання захисних сил організму багато в чому визначається рівнем активної рухової діяльності [1,2].

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує його успішний фізичний і психічний розвиток. Вона є невід'ємною частиною способу життя і поведінки студента, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентів.

Аналіз досліджень і публікацій. Сьогодні спостерігається тенденція зниження стану здоров'я студентів, збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медических групах. Майже 90% молоді мають

відхилення в стані здоров'я, а понад 50% – погану фізичну підготовленість, про що свідчать дані науковців Дрозд О.В., Дубогай, Апанасенко Г.П., Довженко Л.П.. На думку ряду авторів Канішевський С.М., Старшинов В.В., у більшості студентів не сформовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами. Студенти байдуже відносяться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання на що вказує ряд науковців Романенко В.А., Канішевський С.М. Питання мотиваційної сфери студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом розглядають у своїх працях багато дослідників. Так, наприклад, проблему формування студента вищого навчального закладу в культурно-дозвіллевій діяльності розглядають у своїх працях вчені Береза Р.П., Гіптерс З.В., особливості фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів у своїх працях розглядають вчені Савчук С.А., Степанюк С.І., Суходара Г.І., Чабан І.П.

Виклад основного матеріалу. Загальнодержавною проблемою та одним із важливих завдань вищих навчальних закладів України є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Проте, дані статистики свідчать, що здоров'я молоді з кожним роком усе більш погіршується. В зв'язку з цим стає актуальним питання виявлення причин диференціації відношення до свого здоров'я у різних груп студентської молоді [4]. Навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ є невід'ємною складовою у структурі підготовки спеціалістів усіх напрямків. Його зміст регламентується відповідними нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та базовою програмою з фізичного виховання. Ряд авторів Драчук А.І., Канішевський С.М., Зубалій М.Д. відмічають, що організація фізичного виховання в вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації і інтересів значної кількості студентів до занять фізичними вправами і спортом.

Впровадження у навчальний процес кредитно-модульної системи змушує ВНЗ скорочувати кількість годин на непрофільюючі предмети, до яких відносять і фізичне виховання. Скорочення обсягу годин веде до зниження ефективності занять з фізичного виховання щодо вирішення проблем гіподинамії, зміцнення здоров'я, розвитку професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей, особливо для студентів спеціальної медичної групи, а саме студентів з дитячим церебральним паралічем, зі збереженими якостями мобільності [5].

Практично весь процес навчання у ВНЗ у студентів спостерігаються високе психоемоційне і розумове навантаження, крім того, слід зазначити, що пристосування до нових умов мешкання і навчання, формування нових міжособистісних стосунків поза родиною теж

накладають свій негативний відбиток. Все це веде до значного погіршення здоров'я, внаслідок чого досить часто можна спостерігати виникнення серйозних медичних і соціально-психологічних проблем, що виникають в тій або іншій формі у студентів [6].

Формування у студентів вищих навчальних закладів мотивації до занять фізичною культурою і спортом пояснюється насамперед необхідністю залучити молодь до здорового способу життя, роз'яснити значення фізичної культури як ефективного засобу хорошого самопочуття, високої розумової і фізичної працездатності, профілактики захворювань тощо. Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх доможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба; не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина поминає діяти.

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів.

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша.

До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Вищий навчальний заклад особі викладача фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять ФК і С у позааудиторний час. Причини цього залежать не тільки від особистості викладача фізкультури, але і від постановки процесу фізичного виховання у визначений час. Один з напрямків сучасної „ Концепції фізичного виховання" направлений 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 і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення, особливо це актуально в інтегрованому освітньому середовищі. На сьогоднішній день успішна підготовка висококваліфікованих спеціалістів тісним чином пов'язана не тільки з підвищенням фізичного розвитку, але і удосконаленні і підвищенні інтелектуального рівня, який напряду залежить від рівня рухової активності, фізичного стану, стану нервової, серцево-судинної, дихальної систем організму.

Аналізуючи сучасні умови соціального, економічного і політичного життя українського суспільства, слід зазначити, що наше суспільство переживає високий рівень нестабільності, саме студентській молоді доводиться найважче адаптуватися до нових, різко змінних умов життя [6].

Фізична культура є одним з чинників, що формують здоровий спосіб життя і студенти готуючись до своєї майбутньої професійної діяльності імовірно спочатку повинні мати мотивацію на збереження і підтримку здоров'я.

Нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної системи, тканин організму можлива лише при правильно визначеній організації різнобічних м'язових навантажень, які постійно необхідні для підтримки і зміцнення здоров'я людини. Важливе соціальне завдання полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності, характеризувати рівень рухів, який необхідний для зберігання нормального функціонального стану організму. Мова йде про руховий режим гігієнічного характеру. Оптимальні межі визначають рівень фізичної активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень фізичної і інтелектуальної діяльності. Причини багатьох серйозних захворювань, які обмежують життєдіяльність

людини, сучасна медицина пов'язує з її недостатньою фізичною активністю, яка особливо низька в більшій частині представників розумової праці. Ряд авторів обґрунтували оптимальну норму рухової активності сучасної людини це – 10-14 тисяч кроків за день (7-10 км). Науково-технічний прогрес дуже сильно впливає на інформації з питань політики, культури, на наукову та інформаційну індексикацію трудових та навчальних процесів. У зв'язку з цим підвищується роль збереження та зміцнення здоров'я, систематизації фізичного розвитку, поліпшення працездатності і опірності організму людини до різного роду захворювань та зниження втомлюваності. У вирішенні всіх цих питань найважливішу роль відіграє активний руховий режим.

Дослідження взаємозв'язку фізичної й розумової працездатності набувають значної актуальності у зв'язку з можливістю їх підвищення в умовах цілеспрямованого й системного управління організмом людини засобами фізичної культури і спорту. Працюючий мозок споживає значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3% загальної ваги тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20% кисню, що вживається всім організмом. При мисленні виникає кровонаповнення судин мозку, звужуються периферичні судини кінцівок і розширюються судини внутрішніх органів, тобто спостерігаються судинні реакції, протилежні тим, які виникають при роботі м'язів. Функції серцево-судинної системи змінюються мало. Інша справа, якщо така праця супроводжується емоційними переживаннями. Неприємності, хвилювання, гнів і нетерпіння, напруженість в умовах дефіциту часу негативно позначаються на апараті кровообігу. Дихання при емоційно напруженій праці стає нерівномірним, знижується насичення крові киснем, змінюється її морфологічний склад. Порушується терморегуляція організму, яка призводить до посиленого потовиділення – більш інтенсивного при негативних емоціях (страх, тривога), ніж при позитивних. Специфіка інтелектуальної праці полягає в тому, що навіть після припинення роботи думки про неї не покидають людину, "робоча домінанта" повністю не згасає. Неможливо скомандувати собі: "Все, кінчаю думати". Функціональна втома спочатку буває частковою. Так, втомившись від вичислювальних операцій, можна з успіхом зайнятись читанням. Спостереження говорять про те, що у людей, які тривалий час знаходяться в умовах інформаційних перевантажень, виникає так званий "інформаційний невроз". Довгочасна нервово-емоційна напруга без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит, у неї поганий настрій, з'являються спалахи роздратованості і т.д. При довгочасному зайнятті розумовою працею в організмі можуть виникнути функціональні зміни, які обумовлені головним чином малою рухливістю. Проявляється це в погіршенні роботи серця, склеротичних змінах кровоносних судин, поява гіпотонії (у молодих) і гіпертонії (у літніх), виникненні неврозів. Відсутність рухів призводить також до ослаблення дихання. В нижніх відділах легень, в

черевній порожнині і ногах застоюється кров. Виникає атонія кишечника, в організмі накопичуються продукти гниття, з являються головні болі. Зниження окислювальних процесів в організмі призводить до анемії, ожиріння. Відомо, що емоційні реакції призводять до підвищення рівня холестерину в крові, в зв'язку із збільшенням виділення ряду гормонів. Від малопрацюючої м'язової системи в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це призводить до ослаблення збуджуючого процесу і гальмування у визначених зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищення втомленості, зниження працездатності не тільки фізичної, але й розумової; погіршується загальне самопочуття. Знижується тонус м'язів, погіршується осанка. Все це підкреслює виняткове значення правильної організації розумової праці і поліпшення умов, в яких вона виконується. Відомо, що основу працездатності людини складають спеціальні знання, уміння, навички, а також визначені психофізіологічні якості (пам'ять, увага, сприймання і т.д.), фізіологічні (наприклад, особливості серцево-судинної, ендокринної систем, м'язово-рухового апарату) і психологічні. Серед особливостей психіки можна виділити якості загальні, які мають значення для багатьох видів діяльності, наприклад, кмітливість, сумління та інші, і спеціальні, які необхідні для успішного виконання конкретної роботи педагога, науковця і т.д.

Працездатність людини визначається кількома групами факторів, зокрема, факторами фізіологічного характеру – станом здоров'я, тобто нормальним функціональним станом основних систем, статевою приналежністю, харчуванням, сном, загальним навантаженням, організацією праці та ін.; психічними – самопочуттям, настроєм, мотивацією та ін. На працездатність у даний момент впливає не тільки кожний з них окремо, але й різні їх сполучення. Висока працездатність забезпечується тільки в тому випадку, якщо життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини. Як відомо, велике значення в формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів освіти відіграє мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. Необхідно сказати, що мотиви занять фізичною культурою і спортом умовно поділяють на загальні і конкретні, що не виключає їх співіснування. До загальних відносять бажання займатися фізичною культурою взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До конкретних – бажання займатися любимими видами спорту або конкретними фізичними вправами.

Слід відзначити, що одержуючи під час занять інформацію про необхідність правильного рухового режиму, студенти осмислюють її і, в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом є одним з найважливіших факторів, що сприяє розвитку та укріпленню здоров'я студентської молоді. Саме завдяки фізичній культурі маємо можливість формувати у студентства бережливе ставлення до свого здоров'я і фізичної досконалості, цілісний розвиток фізичних і психічних якостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Фізичне виховання на сучасному рівні розвитку нашого суспільства повинне відображати нову сходинку в формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою, яка сприяє якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потребам [1, 2, 3].

Фізична культура в системі освіти має бути націлена, в першу чергу, на зміцнення здоров'я, на формування мотиваційної сфери студентської молоді по використанню засобів фізичної культури в повсякденному житті. Завдяки фізичній активності можливо досягти значного скорочення негативних явищ серед підростаючого покоління, таких як, стрес, гіподинамія, паління, наркоманія і т. п.

Висновки. Нами було виявлено, що відношення оточуючого середовища студента до занять фізичним вихованням і спортом в цілому позитивне, особисте ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя у більшості студентів позитивне і більша частина студентів визначилася в тому, що фізичне виховання особливо заняття у спеціальних медичних групах сприяє покращенню фізичного стану здоров'я, зменшення психо-емоційного напруження, сприяє підвищенню розумової працездатності, служить підвищеним рівнем мотивації до здорового способу життя. Таким чином, залучення молоді до здорового способу життя слід починати з формування у них мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцненні повинна стати ціннісним мотивом, регулюючим і контролюючим атрибутом повсякденного життя, що формує спосіб життя людини.

Висновки дослідження і перспективи подальших досліджень.

Впливаючи на мотиви студентської молоді з порушенням опорно-рухового апарату, особливо студентської молоді інтегрованого середовища можна покращити обсяг рухової активності, що буде сприяти підвищенню фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі, покращить їх відвідуваність занять з предмету "Фізичне виховання і спорт", покращить розумову працездатність та буде сприяти поліпшенню показників їх фізичного здоров'я. Студентами також запропоновані цікаві пропозиції які в основному стосуються організації занять спеціальних медичних груп для студентів з порушеннями опорно-рухового апарату, але вони в повній мірі можуть бути використані для студентів практично здорових на заняттях фізичного виховання. Таким чином, фізичне виховання спеціально медичних груп у інтегрованому освітньому середовищі вимагає нових

підходів до організації занять, відбору змісту, форм і методів навчання, врахування особистостей фізичної культури кожного студента.

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів інтенсифікації навчання фізичному вихованню студентів інтегрованого освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами / Г.А. Лещенко. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Кривий Ріг: Україна, 2006. – 45 с.
2. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури / О.І. Смакула. – Автореф. дис. канд. пед. наук. К.: Інститут проблем виховання АПН України, 2006. – 45 с.
3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. – М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
4. Колиненко Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры / Е.А. Колиненко. – Автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2005. – 76 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська Спілка України, 2008. – 367 с.
6. Раевский Р.Т. Физическая культура и профессиональная деятельность / Р.Т. Раевский // Массовая культура и профессия: Тезисы докладов региональной науч.-практ. конф. (Омск, 13-14 июня 1990г.) – Омск: Омский государственный университет, 1990. – С. 15-17.

In this article is showed the importance of health and physical education of young students nowadays. Priority motive to physical exercises the attitude to personal health and needs for physical education classes and sports were identified and analyzed. Certain and analyzed priority reasons to engaging in a physical culture, to attitude toward an own health and by a requirement in engaging in a physical culture and sport. attitude of environment of student toward engaging in physical education and sport on the whole the positive, personal attitude toward the health and healthy way of life at the greater amount of students positive and greater part of students was determined in that physical education especially of employment in task medical forces

assists the improvement of bodily condition of health, reduction of tension, assists the increase of mental capacity, serves as an increase level of motivation to the healthy way of life.

Keywords: health, physical development, physical fitness, physical quality of human, mental capacity, physical capacity.

Отримано 13.6. 2013

УДК 81"246.2:001.4

С.В. Кульбіда

ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА ТЕРМІНУ "ДВОМОВНІСТЬ" (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

В статті викладено основні положення тлумачення терміну "двомовність" (білінгвізм) відповідно до теорії та практики педагогічних, лінгвістичних та психологічних досліджень, відстежених у зарубіжній та вітчизняній літературі. Розкрито класифікації двомовності за способом засвоєння мови, за ступенем складності мовленнєвих дій, за віковими періодами. На основі класифікацій виділено основні типи двомовності: складений, координативний, субординативний; рецептивний, репродуктивний, продуктивний; чистий, змішаний; природний, штучний; ранній, пізній.

Ключові слова: двомовність, білінгвізм, білінгв, білінгвальна взаємодія, продуктивний білінгвізм, мовленнєва діяльність.

В статье проанализированы основные положения термина "двуязычие" (билингвизм) относительно теории и практики педагогических, лингвистических и психологических исследований, представленных в зарубежной и отечественной литературе. Раскрыты классификации двуязычия по способу усвоения языка, по степени трудности речевых действий, по возрастным периодам. На основе классификаций определены основные типы двуязычия: составной, координативный, субординативный; рецептивный, репродуктивный, продуктивный; чистый, смешанный; естественный, искусственный; ранний, поздний.

Ключовые слова: двуязычие, билингвизм, билингв, билингвальное взаимодействие, продуктивный билингвизм, речевая деятельность.