

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Валерія ОКОЛОВИЧ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Вступ. Актуальною проблемою сьогодення залишається формування здорового способу життя української молоді. Наша держава, на жаль, належить до тих країн, які характеризуються низьким рівнем здоров'я молодого покоління. Поступове усунення цієї проблеми зумовлює існування здорової нації.

Після аналізу робіт науковців С. М. Канішевського, Т. Ю. Круцевич, І. В. Огірко, стає зрозуміло, що у свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що інтегрує інші чинники – харчування, раціональний графік праці і відпочинку, гігієну. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя, що лежить в основі поведінки молоді, котра визнає здоров'я як одну з останніх потреб людини, а також недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів, яка не забезпечує не тільки оздоровчих, але й розвивальних впливів [1, 3, 4].

Виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину – пріоритет сучасного суспільства. Учені зазначають, що 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп [2, 5, 6].

Тож низький рівень здоров'я характеризується відсутністю у студентів знань про здоровий спосіб життя, таких як раціональна організація режиму рухової активності, загартування, заняття фізичними вправами, раціональне харчування, дотримання правил гігієни, повноцінний сон.

Процес свідомого ставлення молоді до власного здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості, що зумовлює актуальність цієї теми дослідження.

Мета – проаналізувати чинники формування позитивної мотивації студентів до здорового способу життя.

Завдання: узагальнити поінформованість студентів про компоненти здорового способу життя, визначити чинники, що підвищують мотивацію.

Методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати. Видатні учені, зокрема В. П. Горашук, С. О. Омельченко, Л. П. Сущенко, В. І. Шахненко, сформулювали поняття «здоровий спосіб життя» як сукупність ціннісних орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, гри, праці й відпочинку і передачі його майбутнім поколінням.

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про низький рівень здоров'я молоді, яке має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя [1].

Завдяки науковим роботам М. А. Зайнетдинова, І. Л. Кенської [3], можна виокремити основні чинники впливу на здоров'я студентів. Серед них студенти здебільшого називають неухвалене ставлення до свого здоров'я (86,3%). Лише 30% студенток та 25% студентів раціонально харчуються. Повноцінний сон мають менше ніж третина опитаних студентів. Правил особистої гігієни регулярно дотримуються 60% студентів і 90% студенток. Більшість студен-

тів регулярно пропускають заняття з фізичного виховання. Лише 26% юнаків та 10% дівчат займаються руховою активністю у вільний час, що свідчить про вкрай недостатній рівень залученості студентської молоді до зазначеного компоненту ЗСЖ. Серед основних причин, які заважають студентам займатися фізичним вихованням, – відсутність умов, недостатній рівень знань, що стосуються здоров'я, здорового способу життя, особливості емоційно-вольової сфери особистості, відсутність компанії та інші.

Так, Н. Завидівська (2012 р.), аналізуючи дані самооцінки студентами рівня фізкультурної освіченості, встановила, що на її низький рівень вказує лише 19,1%, а рівень знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури визнають як недостатній 61,1% опитаних людей.

Такі науковці, як О. О. Єжова [4], О. Ю. Марченко [5], С. М. Футорний [6], досліджуючи у своїх роботах формування ціннісних орієнтацій студентської молоді на здоровий спосіб життя, дійшли спільної думки, що важливим напрямом поліпшення здоров'я є організація фізичного виховання, спрямованого на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дають їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя [2].

Серед чинників низького рівня мотивації незадовільного ставлення студентів до занять фізичним вихованням: незручний розклад (27%), нецікаве проведення занять (20%), погані умови для розвитку індивідуальних здатностей (10%), недостатнє навантаження на заняттях (7%), погана організація занять (6%), неуважне ставлення викладача (4%).

Обговорення і висновки. У сучасному суспільстві студентів здоровий спосіб життя має низький рівень розвитку знань, спричинений багатьма чинниками, серед яких відсутність мотивації, фізкультурно-оздоровчої поінформованості, організованого навчального процесу ЗВО.

Перспективи подальшого дослідження спрямовано на пошук формування позитивної мотивації до здорового способу життя шляхом удосконалення процесу фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, рухова активність, мотивація, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Світлана Володимирівна Кириленко ; Ін-т проблем виховання. – Київ, 2004. – 21 с.
2. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
3. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Кенсицька Ірина Леонідівна; НУФВСУ. – Київ. 2018. – 22 с.
4. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія / О. О. Єжова. – Суми : МакДен, 2011. – 412 с.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Марченко Оксана Юріївна ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20с.
6. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. М. Футорний. – Київ, 2015. – 43 с.