

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ**

*Сидоренко О. Р.*

*Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка*

**Анотація.** У статті розглядається соціально-педагогічна проблема формування ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя, виділено основні групи здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій та пріоритетних мотивів позитивного ставлення студентів ВНЗ гуманітарних факультетів до занять із фізичного виховання. Визначені провідні чинники, що впливають на посилення інтересу до цих занять.

**Ключові слова:** студенти, здоров'язбережувальні ціннісні орієнтації, пріоритетні мотиви, фізичне виховання.

**Вступ.** Розуміння сутності здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій студентами ВНЗ гуманітарних факультетів є першочерговим завданням вищої школи, бо від ступеня володіння здоров'ям залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини. Автори С. М. Канішевський [3], Г. Ю. Куртова [5], О. Марченко [7], І. О. Павленко [8] в своїх працях наголошують, що формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має велике значення для розвитку та удосконалення молодої людини, збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у ВНЗ та підготовка їх до професійної діяльності є важливим завданням вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців. І. Алексейчук [1], Е. В. Єгоричева [2], І. О. Павленко [9] вважають, що фізична культура, має великий потенціал, як засіб поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я, так і як засіб формуючого впливу на особистість студента, тому, як ніяка інша

діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

У ВНЗ фізична культура представлена як навчальна дисципліна і як важливий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [7].

Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їх соціальною активністю, на яку істотний вплив здійснюють такі стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації. І вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтацій студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності та чітко координувати їх в динаміці [3].

Саме тому, особливе значення набуває формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів до занять з фізичного виховання. Фізичне виховання допоможе сформувати особисті ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси і потребу в заняттях фізичним вихованням [4].

**Мета дослідження** – дослідити ціннісні здоров'язбережувальні орієнтації до занять фізичного виховання у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити пріоритетні цінності у студентів гуманітарних факультетів ВНЗ.
2. Проаналізувати вплив занять з фізичного виховання на формування здоров'язбережувальних цінностей.

**Матеріал і методи дослідження.** У процесі дослідження нами були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел із зазначеної проблеми, педагогічне спостереження, анкетування, математична обробка даних.

Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. В ньому прийняли участь 132 студенти 1-4 курсів гуманітарних факультетів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході проведеної дослідницької роботи, ми з'ясували, що для навчальних занять переважне значення мають такі чинники:

- стан навчальної бази – 92,42%;
- стан здоров'я – 96,97 %;
- особа викладача – 95,45%;
- стан інвентаря та обладнання, які використовуються – 99,24%;
- рівень висунутих вимог – 89,39%;
- направленість навчальних занять – 72,73%;
- стан місць занять – 92,42%

Нами були виявлені мотиви позитивного ставлення студентів до занять із фізичного виховання, а саме:

- мотив фізичного вдосконалення, пов'язаний з прагненням прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в своєму оточенні, домогтися визнання, поваги – 94,70%;
- мотив дружньої солідарності, бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співпрацювати з ними – 61,36% ;
- мотив повинності, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми – 66,67 %;
- мотив суперництва, що характеризує прагнення виділитися, самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого – 29,55%;
- мотив наслідування, пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями, придбаними в результаті занять – 61,36%;

- процесуальний мотив, при якому увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять – 77,27%;
- ігровий мотив, як засіб розваги, нервової розрядки, відпочинку – 90,91%;
- мотив комфортності, що визначає бажання займатися фізичними вправами у сприятливих умовах – 96,97%.

У заохоченні студентів до занять фізичною культурою та спортом також важливі інтереси. Вони відображають вибіркоче ставлення людини до об'єкту, що володіє значимістю і емоційною привабливістю. Відомо, що коли рівень усвідомлення інтересу невисокий, переважає емоційна привабливість, а чим вищий цей рівень, тим більшу роль відіграє об'єктивна значимість. У інтересах відображаються потреби людини та засоби їх задоволення. Якщо потреба викликає бажання володіти предметом, то інтерес – познайомитися з ним [2].

Якщо ж людина не має певних цілей у фізкультурно-спортивної діяльності, то він не виявляє інтересу до неї. Відносини задають предметну орієнтацію, визначають соціальну й особистісну значимість фізичної культури в житті. Таким чином, неможливо судити про фізичну культуру особистості, спираючись лише на розвиток її фізичних можливостей, без урахування її думок, почуттів, ціннісних орієнтації, спрямованості і ступеня розвиненості інтересів, потреб, переконань [10].

Для виявлення провідних чинників, які впливають на інтерес до занять фізичною культурою у студентів, ми провели опитування і отримали такі результати:

- задоволення процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування) – 95,45%;
- результат занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, покращення результату) – 75,00%;
- перспектива занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток,

виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я) – 72,73%.

Пріоритетні мотиви студентів у фізкультурній діяльності можна умовно об'єднати в наступні групи:

- задоволення студентів від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, динамічність, різноманітність, новизна, спілкування і т.п.);
- отримання підвищених результатів в процесі занять вибраним видом фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок, і т.п.);
- перспективи в процесі фізкультурної діяльності (фізична досконалість, спортивна майстерність, виховання характеру, волі, наполегливості, та ін.).

Таким чином, здоров'язбережувальні цінності студентів гуманітарних факультетів допомагають визначитись з розумінням їхнього змісту, оскільки, ми вважаємо, що сутність полягає у свідомому ставленні до власного здоров'я, формуванні системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, професійній діяльності студентів гуманітарних факультетів ВНЗ.

### **Висновки:**

1. Здоров'язбережувальні цінності студентів гуманітарних факультетів педагогічних вищих навчальних закладів дозволяють розглядати фізичне виховання як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді.

2. Цілеспрямоване та інтенсивне формування здоров'язбережувальних цінностей є найважливішим завданням фізичного виховання студентської молоді в педагогічних вищих навчальних закладах.

**Перспективи дослідження.** Подальші дослідження проблеми здоров'язбережувальних орієнтацій в умовах вищої педагогічної освіти дадуть змогу збільшити інтерес студентів до занять з фізичного виховання, розширити коло їх фізкультурних інтересів, стимулювати прагнення вести здоровий спосіб життя, сформувати потреби у фізичному вдосконаленні.

### **Список використаної літератури**

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спорту вищої школи / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.
2. Егорычева Э. В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Э. В. Егорычева, А. О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1.– С. 601–606.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
5. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.
6. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С.173–179.
7. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2.– С. 83–84.
8. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1-2. – Том 1. – С. 605-610.

9. Павленко І. О. Здоров'язберезувальні технології для використання у навчальному процесі освітніх закладів : метод. рекомендації для викл. та студ. пед. навч. закл. / І. О. Павленко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 57 с.

10. Пустовалова Е. В. Аксиологический подход к проблеме здоровья в образовании / Е. В. Пустовалова, Ю. А. Лукин // Философия образования. – 2006. – № 1 (15). – 201 с.