

ВОРОБІЙОВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ФОРМУВАННЯ ВАЖЛИВИХ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здоровий спосіб життя виражає певну орієнтованість діяльності особистості в напрямку зміцнення та розвитку особистого й суспільного здоров'я. Тим самим здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. Звідси зрозуміло величезне значення формування здорового способу життя у створенні оптимальних умов функціонування індивіда і суспільства.

З огляду на те, що функції ціннісних орієнтацій полягають у формуванні системи визначених установок людини, що регулюють її поведінку в різних ситуаціях, доводиться констатувати відсутність у студентів внутрішньої установки на ведення здорового стилю життя. Це підтверджують численні дослідження ціннісних орієнтацій, які дають підстави стверджувати, що здоров'я займає серед них провідне місце.

Однак незважаючи на це, знання про зміст здорового способу життя, значущість його компонентів не набули реального втілення в повсякденність молоді.

Як відомо, ті потреби, які співвідносяться з домінуючими цінностями задовольняються в першу чергу. Піклування про власне здоров'я такою домінуючою цінністю ще не стало; потреба бути здоровою особистістю усвідомлена, але вольовими зусиллями та конкретними діями не підкріплена. Необхідно сформувати і зробити ефективно працюючим наступний ланцюжок: інтерес – мотив – ціннісна орієнтація – установка.

На думку науковців, інтерес до занять фізичною культурою та спортом можна сформувати шляхом залучення до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності при органічній єдності навчального і виховного процесів, з використанням можливостей навчальних закладів та поза навчальних спортивних установ. Одночасно з інтересом формується мотивація до систематичних занять фізичною культурою та спортом, яка виникає внаслідок взаємодії особистісних та ситуаційних факторів і характеризується напрямком та інтенсивністю зусиль. Важливо знати мотиви, які заохочують до занять. Типовими мотивами на початку занять є прагнення зміцнити здоров'я, зниження маси тіла, покращити фізичну підготовленість та самопочуття. Згодом у тих, хто займається вже тривалий час мотивація змінюється: це задоволення від програми та змісту занять, організації і методики їх проведення.

Головним завданням сьогодення є змінити негативні тенденції в поведінки особистості щодо збереження власного здоров'я, культивування та зміцнення мотивів, що заохочують до занять фізичною

культурою та спортом. Очевидно слід шукати інші, співзвучні сучасному етапу розвитку суспільства шляхи та механізми формування важливих ціннісних орієнтацій, серед яких одне з провідних місць займає установка на ведення здорового способу життя. З цією метою необхідно «конструювати» відповідні ситуації, широко впроваджувати їх в практику повсякденного життя. Досягти цього можна використовуючи можливості сучасних комунікативних засобів, в першу чергу засобів масової інформації та інформатизації, створивши ефективно діючу систему зовнішніх заохочень яка сприятиме формуванню внутрішньої мотивації.

Узагальнення та аналіз результатів численних досліджень дають підстави вважати, що основними напрямками роботи щодо формування потреби фізичного вдосконалення у студентської молоді є: наслідування; ознайомлення студентів з діяльністю власного організму; висвітлення ролі фізкультурно-спортивної роботи з провідною діяльністю здобувачів вищої освіти. Важливу роль відіграють також заходи щодо пропаганди здорового способу життя: бесіди, диспути, зустрічі, флешмоби, науково-практичні конференції. Завдяки їм формується впевненість у необхідності впровадження фізичної культури у повсякденне життя, збільшення обсягу фізичної активності за рахунок самостійних занять. Сьогодні, на думку фахівців визначальними рисами розвитку цивілізації стали процеси інформатизації та глобалізації. Саме тому проблема формування нової етики ставлення до життя, пошук утворюючих факторів формування культури здоров'я особистості, гармонії тілесного і духовного набуває особливої актуальності.

На теперішній час у сфері фізичної культури та спорту інформаційні технології знайшли впровадження у вигляді електронних облікових документів, підручників та посібників, контролюючих тестових програм, експрес-систем функціональної діагностики, оздоровчих практикумів та ін. З урахуванням темпів розвитку новітніх технологій зовсім не важко спрогнозувати в недалекому майбутньому об'єднання цих окремих елементів в єдину інформаційно-освітню систему. Більш важливим є спрогнозувати і направити її інформаційно-комунікативне наповнення.

Попередні теоретичні узагальнення дають можливість припустити доцільність використання у побудові навчально-тренувального процесу нових дидактичних принципів: особистої зацікавленості та інформативної насиченості.

Принцип особистої зацікавленості передбачає формування здорового спортивного стилю життя через зміну ставлення до власного тіла відповідним чином організованими зоровими образами, із забезпеченням можливості свідомого та вільного вибору оновлення з урахуванням сучасних тенденцій, форм фізкультурно-спортивної діяльності. Власне в цьому і полягає сутність принципу особистої зацікавленості.

Змістовну сутність принципу інформативної насиченості (наповненості подіями) також можна розкрити виходячи з тих змін в розвитку людського суспільства, що вже відбулися та відбуваються. Через сучасні

засоби комунікації людина отримує безліч інформації. Це прояв глобалізації та інформатизації суспільного життя про які вже згадували, це технологічні тенденції які визначають рівень та якість нашого життя.

Для того щоб з'явився інтерес до занять фізичними вправами вони повинні щонайменше бути цікавими. Треба створювати такі види та форми занять, які вимагали б від студентів кмітливості, сміливості, прояву ініціативи, уміння користуватись сучасними технічними засобами отримання та передачі інформації.

Ефективне формування рухової діяльності людини, культури та здорового спортивного стилю життя можливе лише при умові відповідного інформаційного забезпечення. Доцільно внести зміни до змісту та форм фізичного виховання студентської молоді. Саме завдяки цьому ми зможемо добитися необхідних змін в психології формування нових цінностей і установок суспільства.

Список використаних джерел:

1. Герцик М. Українські олімпійські зацікавлення на початку ХХ століття / М. Герцик, О. Ващеба // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. – Київ ; Вінниця.
2. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. *Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10).
3. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «*Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*» / Львів. держ. ін-т. фіз. культури / С. П. Козіброцький. Л., 2002.
4. Митчик О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту / О. Митчик, С. Козіброцький, І. Кліш, В. Пантік // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. *Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, мотивація, заняття, фізичне виховання та спорт.

Key words: applicants for higher education, motivation, employment, physical development and sports.