

**К. пед. н. Грибан Г.П., доц. *Пуздимір М.І., Ткаченко П.П.,
Ободзінська О.В., Сметанникова Т.В., Денисовець А.П., Плотіцин К.В.**
Житомирський національний агроекологічний університет
**Вінницький національний аграрний університет*

СОЦІАЛЬНІ ТА ДУХОВНІ ПОТРЕБИ СТУДЕНТІВ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загальнобіологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, вона сприяє більш досконалому пристосуванню організму до навколишнього середовища. Зміна функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону) в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань [7, с. 15].

Недостатність рухової активності сучасної студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану організму, на набуття нового рівня фізичних здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами. Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичними вправами є вихідними показниками, які суттєво впливають на рухову активність особистості студента.

У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента

до пошуку і пізнання певного кола явищ, які існують у сфері фізичної культури та спорту.

Фізкультурно-спортивна спрямованість особистості все ж не може бути визначена лише на основі врахування потреб та інтересів. Дуже важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації студента. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами, можна експериментально оцінити їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок. Якщо у чоловіків досягнення спортивних результатів займає четверте рангове місце, то у жінок – десяте; бажання бути привабливим займає у чоловіків дев'яте місце, а у жінок – шосте; бажання схуднути – десяте і п'яте, відповідно [2, с. 18].

У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність.

До соціальних та духовних вимірів особистості студента у сфері фізичного виховання та спорту віднесені: фізкультурно-спортивна спрямованість, рівень опанування знаннями та культурними цінностями, здатність до фізичного удосконалення і збереження здоров'я, духовна спрямованість, світогляд, переконання та ідеали, духовні почуття та світовідчуття [2, с. 21; 3; 4; 5], які впливають на підвищення рівня рухової активності студентів.

Соціокультурні та духовні виміри особистості студента тісно пов'язані, часто зумовлюють один одного, взаємоперетинаються. Але все-таки соціокультурні виміри особистості по відношенню до духовних є базовими, первинними в тому розумінні, що без них або ж за умови їх негативного змісту не може бути (в цілому) і позитивного змісту та розвитку духовних якостей особистості. Так, наприклад, особистість, яка має негативні соціально-ціннісні орієнтації, неосвічена, не творча – не відповідає високому рівню духовних вимірів. Проте слід зазначити, що духовним якостям людини притаманна певна самостійність, незалежність від якостей інших рівнів. Вони здатні більше та краще, ніж інші, здійснювати зворотний вплив на первинні виміри людської особистості і значною мірою змінювати їх [1].

На рухову активність студентів суттєво впливає їхня фізкультурно-спортивна спрямованість, яка являє собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, які визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у

процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться кафедрою, спортивним клубом та спортивними організаціями.

Досить важливим для підвищення рухової активності студентів є ступінь та якість опанування теоретичними знаннями та культурними цінностями в галузі фізичної культури та спорту. Наявність певної суми теоретичних знань в області анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології є однією з головних відмінностей, що характеризує ступінь соціалізації студента, його зрілість як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості студент не може бути зрілою особистістю при зміцненні власного здоров'я засобами фізичного виховання.

На основі власних досліджень [2, 5, 6] можна зробити висновок, що низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентської молоді і в цілому на процес рухової активності. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також недостаток інформації про важливість фізичних вправ і рухів, про шляхи, які долають відомі спортсмени для досягнення спортивного "олімпі", їх життєвий шлях, соціальне положення і початковий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості тощо. Серед опитаних студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок вказали, що однією із причин низького фізичного розвитку, невміння займатися фізичними вправами є відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

У підвищенні освітнього рівня студентської молоді можна виділити два підходи. Перший – інформаційний, відповідно до якого викладач повідомляє і наказує студенту запам'ятати відомості, які необхідні для виконання теоретичних вимог навчальної програми. Другий підхід – розвиваючий, суть якого полягає в тому, щоб поставити студента в умови, які б викликали внутрішню потребу в необхідних знаннях, активізували прагнення добувати їх всіма можливими засобами.

Одна з найголовніших соціальних функцій фізичної культури – виховна, людиноформуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного удосконалення, збереження здоров'я, реабілітації свого здоров'я після хвороб і перенесених травм.

Духовна спрямованість особистості (інтереси, цінності, орієнтації) являє собою вищий рівень її розвитку. Духовні інтереси і ціннісні орієнтації – важливі компоненти духовного світогляду студентів, які формуються і закріплюються у процесі їх навчальної і практичної діяльності. Сукупність ціннісних орієнтацій, що сформувалися в особистості студента, забезпечує чіткість і стійкість громадянської позиції,

його відношення до обов'язків, ставлення до своїх колег, викладачів і в цілому до інших людей.

У процесі фізичного виховання студент як особистість, маючи певну самостійність, сприймає і трансформує навколишню інформацію, виробляє свої підходи до неї, генерує нові цінності. Тобто він виступає самостійним об'єктом духовності, переважно сам відпрацьовує свої духовно-ціннісні уподобання та орієнтації у сфері фізичної культури та спорту.

Позитивними духовними цінностями, ціннісними орієнтаціями у сфері фізкультурно-спортивної діяльності студентів є: піклування про збереження і зміцнення власного здоров'я, покращання фізичного розвитку і фізичної підготовленості, дотримання норм і принципів здорового способу життя та ін. Але у студентському осередку проблема духовної орієнтації залишається дуже гострою, на жаль, великій кількості студентів не притаманні духовні якості сьогодення, в тому числі і оцінка ролі фізичної культури та спорту.

Важливим виміром особистості студента, ціннісними його орієнтаціями є світогляд. Специфіка його полягає в тому, що він відображає дійсність в цілості життя і діяльності студента – в його суспільних відносинах і життєвих інтересах. У різні історичні часи і в різних соціальних умовах світогляд наповнювався різним змістом і тим самим зумовлював різну соціальну орієнтацію індивідів у суспільному і особистому житті.

Завдяки пізнавально-перетворювальній функції світогляду студент здатний критично оцінювати власний і соціальний досвід, життєві успіхи і тимчасові невдачі, знаходити оптимальні способи своєї діяльності, критично ставитися до дійсності, в тому числі до власного фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Світогляд виконує також інтегративну функцію, тобто функцію інтеграції духовного світу студента, організацію його в певну цілісність. У світогляді відбувається певний відбір, переробка й інтеграція інформації, що надходить у свідомість із навколишнього середовища. У світогляді розрізнені знання перетворюються в систему поглядів, уявлень, ідеалів, відбувається постійний розвиток і їх поглиблення. Завдяки інтегративній функції світогляду у свідомості студентів узагальнюються знання, навички і набутий досвід, що дозволяє їм правильно орієнтуватися в соціальних цінностях, виробляти особисті й суспільні ідеали, формувати актуальні та стратегічні цілі.

Переконання та ідеали студентів також можна розглядати як якості, що доповнюють вищерозглянуті виміри, а також мають і самостійне значення. Переконання можна розглядати як принципи, що визначають головну лінію поведінки студента, усвідомлення ним своїх об'єктивних інтересів. Знання перетворюються у переконання, коли студент повірив в їх істинність та корисність для себе, своїх близьких, для суспільства.

Переконання у своїй правоті визначає характер поведінки та вчинків особистості.

Цінності і переконання особистості студента тісно пов'язані з поняттям ідеалу. Ідеал являє собою ціннісну характеристику певного явища в якості обов'язкового зразку і виконує роль стратегічного орієнтиру «до взірця». Ідеал особистості повинен гармонійно єднати в собі ціннісні орієнтації на корисну діяльність і внутрішню духовність. Ідеал особистості має соціально-історичний характер. Різні соціально-історичні умови формували різні типи ідеалів.

Духовні почуття та світопереживання також є важливими якостями особистості. Вони характеризують її здатність до світовідчуття, духовного переживання дійсності, культуру її емоційно-чуттєвої сфери. Духовно-почуттєві переживання являють собою інтегральне багатоступеневе психічне явище, складну функціонально-психологічну систему соціально-культурного характеру, в якій поєднуються афективні та інтелектуальні процеси. Наявність у особистості повноцінних емоцій, світоглядних, духовних почуттів забезпечує цілісне переживання нею духовного відношення до світу – тобто цілісне переживання людського буття в його зовнішньо-практичних і внутрішньо-духовних аспектах.

Соціокультурні та духовні виміри особистості – явище, безумовно, складне та багатогранне. Час від часу змінюються концептуальні підходи до розуміння цієї проблеми. З'являються нові наукові дослідження, присвячені цій важливій темі. Не стоїть на місці і продовжує свій розвиток особистість. На характер вимірів особистості впливають середовище, в якому вона формується, стан суспільної свідомості, соціально-політичні умови, а також індивідуальні особливості людини.

Розглядаючи особистість студента, йдучи шляхом його формування і виховання засобами фізичної культури та спорту, можна стверджувати, що цей процес включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості, що виникають і розвиваються у процесі навчальної діяльності і соціального середовища. Тому для виховання фізично розвиненої і активної особистості необхідно формувати у студентів такі складові: потреби, інтереси, мотиви, знання, фізкультурно-оздоровчу компетентність, волю, культурні цінності, світогляд, віру, переконання, ідеали та інші регулятори поведінки та діяльності особистості.

Оскільки метою психолого-педагогічних впливів у процесі занять фізичними вправами та спортом є не тільки фізичний, психічний, а й духовний розвиток особистості студента, доцільно у процесі побудови системи виховної роботи орієнтуватися також на такі критерії розвитку особистості студента:

1. Наявність у студентів активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на основі адекватної самооцінки власного організму, отриманої у процесі розвиваючого та виховуючого навчання.

2. Усвідомлення студентами феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності.

3. Активне прагнення студентів до усвідомлення краси спортивної постанти, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу.

4. Становлення особистості студента як суб'єкта духовної діяльності та здатність його створювати і послідовно втілювати власну програму духовного і фізичного саморозвитку.

5. Відкритість до удосконалення себе, яка стає можливою за наявності здібності до самокритики і позитивного сприйняття зауважень щодо свого фізичного розвитку і вдосконалення.

Література:

1. Баранівський Ф.В. Соціокультурні та духовні виміри особистості / Ф.В. Баранівський // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук. зб. – К.: НДІ «Проблеми людини», 1999. – Т. 16. – С. 50–60.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

3. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту / Г.П. Грибан // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. ІХ Міжнар. наук. конгресу, Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 54.

4. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту, 2007. – № 2–3. – С. 78–81.

5. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студентів, викладачів кафедр фізичного виховання та тренерів. – Житомир: ДАЕУ, 2008. – 121 с.

6. Грибан Г.П. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. кул. та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 425–428.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.