

establishments was carried out in the article. 62 students of experimental (n = 28) and control (n = 34) groups took part in research. The influencing of employments by the author program on development of power, speed qualities, endurance and flexibility, and indexes of sporting preparedness of students was explored. The reliable changes in development of physical qualities and sporting results of students of experimental group were exposed. The positive influencing of employments by the author program on the indexes of physical and sporting preparedness of students was set.

**Key words:** the sporting-oriented separation, physical qualities, weight sport, students.

*Отримано: 01.06.2012*

УДК 613.8:378.4(477.85)–057.875

**Л. В. Романив**

*Черновицкий национальный университет  
имени Юрия Федьковича*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЧЕРНОВИЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

В статье анализируется проблема формирования потребностей использования физической культуры в здоровом образе жизни (ЗОЖ) студентов. От ее решения во многом зависит активная творческая, профессиональная и общественная деятельность и жизненные цели будущих специалистов, которым предстоит самим пропагандировать и внедрять в жизнь своих профессиональных коллективов, в семью приобретенные знания, умения и навыки ЗОЖ. Результаты исследования студентов нашего университета дают нам определенный спектр информации об образе жизни, интересах, ценностях исследуемого контингента.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, потребности, мотивация, здоровье, здоровый образ жизни.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребностей в регулярном и осознанном использовании средств физической культуры является важной педагогической задачей в формировании здорового образа жизни. Обязательные занятия по физической культуре для студентов высших учебных заведений проводятся два раза в неделю по 90 минут, что по мнению многих специалистов не может разрешить все вопросы, стоящие перед физическим воспитанием. Деятельность кафедр физического воспитания направлена на формирование естественной потребности в повседневной двигательной активности с использованием средств физической культуры. По мнению многих исследователей, наиболее сложным компонентом в процессе формирования укрепления здоровья является проблема

внутренней мотивации, осознание необходимости ведения здорового образа жизни [1–3]. Сложившийся образ жизни, убеждения и ценности оказывают существенное влияние на здоровье человека [4]. Как биологические, так и социальные мотивации определяют практически все формы выраженной целенаправленной деятельности человека, строящейся на основе иерархии различных потребностей. Выраженная мотивация обуславливает целеустремленность личности, ее способность активно действовать по достижению целей, то есть формирует поведение, ведущее к удовлетворению исходной потребности [5]. Стратегия поведения, стиль жизни, установки, ценности у молодого поколения имеют определенную специфику, которая откладывает отпечаток на отношение к здоровью. Сознательная ориентация на здоровьесберегающее поведение в различных жизненных ситуациях являются базовыми составляющими общей культуры человека. Овладение навыками ведения такого образа жизни происходит на протяжении всей жизни человека, начиная с самого раннего возраста, и неким переломным рубежом является период обучения ВУЗе. По сути, это период модернизации личностных ориентиров, отправная точка в профессиональном становлении [3; 4].

В условиях высшего профессионального образования к здоровью студентов предъявляются большие требования. Широкое внедрение технических средств, компьютерных технологий в учебный процесс, социально-экономические условия студенческой жизни, как правило, требуют значительного напряжения адаптационных механизмов организма.

**Цель данной работы** – проанализировать факторы, обуславливающие формирование потребностей студентов в здоровом образе жизни средствами физической культуры.

Для достижения цели ставились следующие *задачи*:

- исследовать ценностные ориентации студентов в отношении сохранения и укрепления здоровья;
- изучить круг интересов к тем или иным формам проведения занятий по физической культуре.

**Изложение основного материала.** Исследование проводилось на кафедре безопасности жизнедеятельности Черновицкого национального университета. Методом анкетирования были опрошены студенты математического и экономического факультетов, занимающиеся в основной медицинской группе.

В ходе опроса выяснилось, что положительное отношение к занятиям по физическому воспитанию высказали абсолютно все студенты. На вопрос о количестве свободного времени, уделяемого для совершенствования физических качеств, студенты ответили так: 50% занимаются физической культурой два раза в неделю (т. е. посещают только учебные занятия по физическому воспитанию) и 50% указывают, что кроме обязательных занятий по расписанию занимаются в какой-либо спортивной секции или самостоятельно. Один из вопросов анкеты был направлен на вы-

явление интересов и склонностей к занятиям физической культурой в той или иной форме. В частности, предлагались следующие варианты ответов:

- урок физической культуры в традиционной форме (по программе высшей школы);
- занятия по специализации.

Ответы наглядно показали отношение студентов к формам проведения занятий. Так, 90% студентов выбрали занятия по специализации и 10% согласны заниматься по предлагаемой программе. Противоречия возникли при вопросах о личных духовных ценностях и оценке своего здоровья и физического развития. Забота о своем здоровье, материальное благополучие и общение с друзьями волнует абсолютное большинство студентов. Именно эти показатели стоят на первом месте. При этом занятия по физической культуре вынесены на 4 и 5 места. Студенты стремятся иметь хорошее здоровье, но не считают нужным поддерживать его с помощью средств физической культуры. Вызывают интерес ответы, полученные на вопрос анкеты о мотивах посещения учебных занятий в вузе. Личный интерес (стремление к физическому самосовершенствованию) выразили около 30% студентов, необходимость получения зачета заставляет посещать урок физической культуры 20% и 50% отмечают и то, и другое. На формирование знаний в области физической культуры большое влияние оказывают средства массовой информации: 45% теле- и радиорепортажи, 12% – газеты и специальная литература, а 25% студентов опираются на знания, полученные на практических занятиях по физической культуре. Умения в области физической культуры у студентов проявляются в составлении комплекса упражнений утренней гимнастики – 35%, проведении самоконтроля во время занятий – 29%, способности оказать первую медицинскую помощь – 9%. Вопросами теории и методики физического воспитания, закаливания, массажа, составления индивидуальных тренировочных программ студенты владеют слабо. На вопрос о занятиях физической культурой и спортом в семье получены следующие результаты: никто в семье не занимается у 73% студентов, занимаются братья и сестры – 16%, родители – 11%.

Проведенное социологическое исследование показало, что пассивное отношение к физическому воспитанию вызвано его низкой привлекательностью по сравнению с другими видами деятельности. Основным мотивом к занятиям физической культурой у студентов в настоящее время является формальная потребность получения зачета. Кроме того, выяснилось, что определенная часть студентов не занималась физической культурой на протяжении всего периода обучения в школе. Как правило, у большинства таких студентов не возникает особого желания уделять должное внимание двигательной активности и во время обучения в вузе. Известно, что с возрастом естественная моторная потребность постепенно угасает, поэтому многие студенты разучились испы-

тывать ощущение «мышечной радости», не уделяют достаточного внимания ежедневной двигательной активности. Нельзя забывать, что физкультурная деятельность по своему влиянию уникальна, включает физическую нагрузку, снятие стрессов, развлечение, общение с другими людьми. Кроме того, систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки посредством следующих факторов: улучшение внешнего облика, ощущение соматического благополучия, приобретение чувства компетентности, мастерства в данной сфере деятельности. Если мы не воспитаем потребности у студентов двигаться, осознанно понимать, что занятия физической культурой – это здоровье, что это часть общей культуры человека, то положение дел в физическом воспитании студентов не изменится.

**Выводы.** Необходимо совершенствовать моральное и материальное стимулирование студентов и преподавателей, активно занимающихся физическими упражнениями, создавать необходимые условия для занятий. Только тогда мы сможем рассчитывать на изменение мотивации к занятиям физической культурой.

#### **Список использованных источников:**

1. Амельченко И.А. Проблемы формирования мотивации действий студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко, М.В. Шаповалова, Р.П. Фиронова // *Материалы международного симпозиума «Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы».* – Красноярск : РИО КрасГУ, 2006. – С. 5–9.
2. Дивина Г.В. Социальная направленность пропаганды физической культуры и здорового образа жизни / Г.В. Дивина // *Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни.* – М. : Спорт, 1996. – С. 33–46.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – Минск : Аспект Пресс, 1995. – 144 с.
4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – С. 219–257.
5. Носкова, С.А. Физическая культура и социализация личности студента / С.А. Носкова // *Теория и практика физической культуры.* – 2003. – № 6. – С. 13–16.

У статті аналізується проблема формування потреб використання фізичної культури в здоровому способі життя (ЗСЖ) студентів. Від її рішення багато в чому залежить активна творча, професійна і суспільна діяльність і життєві цілі майбутніх фахівців, яким належить самим пропагувати і впроваджувати в життя своїх професійних колективів, в сім'ю придбані знання, уміння і навички ЗСЖ. Результати дослідження студентів нашого університету дають нам певний спектр інформації про спосіб життя, інтереси, цінності досліджуваного контингенту.

**Ключові слова:** фізична культура, студенти, потреби, мотивація, здоров'я, здоровий спосіб життя.

The article provides analysis of the issue of building up a need in a healthy way of life with the students by means of physical exercise. The problem is of vital importance and achieving the goal would have a great impact on creative, professional and public activity of the specialists who are expected to implement and bring into life the acquired skills and experience in the field of healthy way of life within the employees of the companies and families of their own. The researches carried out among the students of our University provide some statistics about the way of life, interests and values of the individuals that participated in the study.

**Key words:** physical culture, students, needs, requirements, motivation, health, healthy way of life.

*Отримано: 18.06.2012*

УДК 355.233.2:796.093.6

**Сергій Романчук, Євген Приступа**

*Львівський державний університет фізичної культури Академії сухопутних військ*

### **ВІЙСЬКОВІ БАГАТОБОРСТВА ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

В статті проаналізовано вплив занять військовими багатоборствами та військово-прикладними видами спорту на роботу систем організму військовослужбовців. Виявлено залежність між особливостями військово-професійною діяльністю військовослужбовців та результатами у виконанні вправ військових багатоборств. Обґрунтовано характерні впливи окремих видів спорту та вправ військових багатоборств на організм військовослужбовців різних видів Збройних Сил України. Запропоновано використовувати військові багатоборства в системі перевірки та оцінки фізичної підготовленості як окремого військовослужбовця, так й військових підрозділів.

**Ключові слова:** багатоборство, військово-прикладні вправи, вплив, залежність, контроль.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливим науковими чи практичними завданнями.** У Збройних силах України важливою формою фізичної підготовки є спортивна робота, яка проводиться з метою залучення всіх військовослужбовців в регулярні заняття спортом, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, спортивної майстерності та організації дозвілля. Ній притаманна специфічна риса системи фізичної підготовки – спеціальна спрямованість. Тому максимальне наближення спортивних тренувань і змагань до вирішення завдань професійної підготовки, формування оптимального рівня різнобічної фізичної підготовленості, вдосконалення високих спеціальних, психологічних якостей і прикладних навичок у військовослужбовців вважаються особливостями спортивної роботи [4].