



ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І  
ПЕДАГОГІКИ

# Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності



Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції  
(м. Київ, 19 жовтня 2018р., Україна)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

**Актуальні проблеми психолого-  
педагогічного супроводу та  
розвитку суб'єктів спортивної діяльності**

**МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(м. Київ, 19 жовтня 2018р., Україна)**

**Київ – 2018**

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
наказ №129 заг. від 01.06.2018р.

**Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності:** Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2018. – 126 с.

Збірник містить тези учасників I Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (19 жовтня 2018 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі проблеми: «Актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті», «Педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», «Рухова активність та психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя».

Матеріали збірника призначено для студентів, аспірантів, науковців і практиків, які цікавляться актуальними питаннями психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

*Редакційна колегія:*

Петровська Т. В., к. пед. наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки  
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Фольварочний І. В., доктор пед. наук кафедри психології і педагогіки  
Смоляр І. І., к. пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки  
Мосьпан М. О., к. псих. наук, доцент кафедри психології і педагогіки

*Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

# ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ФОРМУВАННЯ ЇХНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Коньков Аркадій  
Херсонський державний університет, Україна

В умовах сучасного суспільства значно зростають навантаження на не зовсім сформовану особистісну сферу молоді людини, яка готується вступити у самостійне життя. Сила і тривалість цих навантажень виявляються інколи такими, що можуть стати джерелом різних захворювань молоді, особливо – хвороб серцево-судинної, дихальної та нервової систем. За таких обставин від молоді вимагається вміння в кожній конкретній ситуації робити правильний поведінковий вибір, намагаючись зберегти своє фізичне і психічне здоров'я.

Багаторічний власний досвід роботи у вищій школі свідчить, що більшість викладачів має нечітке уявлення про природу і ту велику роль, яку цей компонент загального здоров'я людини може відіграти у виборі життєвих пріоритетів і, зокрема, пріоритету здорового способу життя.

Відповідно до наукової позиції А. О. Волочкова та О. В. Репіної з точки зору багатьох вчених – представників західної психології «психологічне здоров'я передбачає особистісну зрілість» [3]. Цю свою думку автори підкріплюють посиланням на публікацію О.В. Шувалова, в якій він стверджує, що «загальною основою, стрижнем психологічного здоров'я є прагнення людини стати самою собою, незважаючи на усі труднощі життя» [2].

На жаль, у поведінці частини сучасної студентської молоді подібне прагнення віднайти власне «Я» або відсутнє зовсім, або проявляється вкрай нечітко. У зв'язку з цим здається актуальним дослідження питання про можливий вплив неповного психологічного здоров'я деяких представників студентства на нездатність до ведення здорового способу життя.

Найбільш оптимальним шляхом з досягнення цієї мети є шлях, на якому, перш за все, повинно бути сформовано повне психологічне здоров'я. Саме воно забезпечує свідоме відношення до свого життя, сприяє обережному та уважному відношенню до свого тіла і, нарешті, забезпечує досягнення успіху у роботі з формування у студентській свідомості особистісного «Я», яке має позитивне, соціально значиме наповнення.

У сучасній психології поняття психологічного здоров'я нерідко трактується як «динамічна гармонія людини внутрішня (фізичного тіла, його думок та почуття) і зовнішня (між людиною та оточуючими його людьми, природою і космосом), що досягається на особистісному рівні. Досягненню внутрішньої і зовнішньої гармонії людини з природним і соціальним середовищем багато в чому сприяє рухова активність людини.

У свій час видатний американський фізіолог В.Рааб за результатами дослідження зовні здорових молодих людей у віці 17-30 років виявив у них ознаки порушення енергетики і обміну речовин у серцевому м'язі. Він назвав їх серце «серцем діяльного ледаря» [1]. Сьогодні у зв'язку з повсюдним втіленням ІТ-технологій, кількість таких молодих людей багаторазово збільшилась. У зв'язку з цим можна констатувати, що значна частина сучасної молоді має закладену від народження в їх організми кінезофілію, як постійно необхідну потребу в русі, але не підкріплює її достатньо інтенсивними фізичними навантаженнями, які, зазвичай, не перевищують фізіологічні межі. У підсумку, фізичний потенціал молодого організму починає слабнути. У результаті – знижується сила і витривалість детренованої людини, а, значить, виникає підґрунтя для розвитку різних захворювань, в тому числі і хронічних.

У зв'язку з цим, визначальна роль у формуванні, збереженні, зміцненні і відновленні здоров'я, а значить, інтенсифікації рухової активності молоді а ргіогі належить особистісним мотивам, спрямованим на формування активних усвідомлених дій у прагненні зберегти і примножити отриманий від природи дар здоров'я. Слід, однак, зазначити, що формування подібних мотивів в процесі навчання у сучасній вітчизняній вищій школі, якщо і відбувається, то, як правило, через вербальну інформацію без використання практичних форм залучення студентів до регулярних занять із зміцнення здоров'я. Причина цього, здається, криється у невідповідності значної частини представників професорсько- викладацьких колективів вузів практиці здорового способу життя. У результаті більшість студентів не можуть сформуванати у своїй свідомості ту мотивацію, яка буде наслідувати позитивний досвід своїх наставників. Іншими словами, молоді люди, ментально усвідомлюючи значення і цінність

здоров'я, розуміючи згубність шкідливих звичок, в тому числі звички до дефіциту рухової активності, виявляються нездатними сформувати стереотип поведінкових реакцій, характерних для людей, які реально живуть у відповідності з нормами здорового способу життя.

У такій ситуації надзвичайно зростає роль наставника, старшого товариша, яким у стінах вузу для студента є, звичайно ж, куратор, який відповідає за навчальну і виховну роботу зі студентською молоддю. Практика, нажаль, показує, що до цієї діяльності в своїй більшості залучаються викладацькі кадри досить далекі від розуміння значення фізичної культури і, більш того, які не мають навіть елементарного уявлення про значення рухової активності в житті студента. Між тим, при бажанні проникнути в сутність цього питання зрілому у професіональному сенсі викладачу не складе особливих труднощів.

Використання при цьому досить простих фізичних вправ, цілющих сил природи, режиму харчування, праці і відпочинку здатне зробити фізичну рухову активність досить привабливою для людей різного віку, стану здоров'я і базової фізичної підготовки. Практика показує, що фізична активність, зокрема рухова, не потребує організаційно-бюрократичної надбудови, що властива багатьом фізкультурним колективам. Ця обставина значно полегшує можливість роботи студентського куратора, який, маючи календарний план занять фізкультурою може замість сумних, нудних кураторських годин вийти зі студентською групою на стадіон чи до паркової зони і влаштувати змагання студентів з елементами спортивних ігор. Систематичність у проведенні таких занять з використанням окремих компонентів рухової активності в результаті неодмінно повинна призвести до вироблення у студентів мотивації, а також стереотипу рухової активності, що буде проявлятися в її необхідній потребі.

1. Косицкий Г. И. Цивилизация и сердце / Г.И. Косицкий. – М.: Наука. 1977. – 183 с.
2. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV : Педагогика. Психология. – 2009. – № 4 (15). – С. 87 – 101.
3. Волочков А. А., Репина Е. В. Структура психологического здоровья студентов ([elibrary.ru/item.asp?id=263671189](http://elibrary.ru/item.asp?id=263671189))