
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Гаирбеков М.М.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Проблема потребностей личности, как психологического явления, в науке исследуется довольно широко. Сегодня в психологической науке не существует общепринятой каталогизации широкого спектра потребностей человека (если это возможно вообще). Наиболее известную иерархическую модель мотивации, которая внесла существенный вклад в понимание данной проблемы, является пятиуровневая модель мотивации, разработанная Абрахамом Маслоу. В частности, он выделил пять основных уровней потребностей личности: физиологические; потребности в безопасности; потребности в любви, привязанности и принадлежности к определенной социальной группе; потребность в уважении и признании; потребность в самоактуализации, которая представляет собой высший уровень иерархии мотивов. В рамках данной теории, потребности разных уровней имеют между собой сложные и не всегда однозначные соотношения, но основной принцип заключается в том, что удовлетворение потребностей низшего порядка ведет к активизации потребностей более высокого уровня [5].

Неудовлетворенность основных потребностей молодежи имеет многозначительные последствия. В лучшем случае она может выступать в качестве побуждательной силы, вынуждающей молодежь продолжать процесс удовлетворения своих потребностей собственными силами, более эффективными способами. В худшем случае - молодые люди отвергают целый ряд трудно удовлетворимых потребностей, замещает его иной формой побуждений и перестает проявлять интерес к ним.

Вместе с тем, при всей распространенности и устойчивости понятия потребностей смысловые подходы к этому понятию неоднозначны. Рассмотрим некоторые из них. Так, можно выделить четыре аспекта содержательной трактовки этого понятия: как ценности, как системы, как процесса и как результата. Понять и оценить истинную сущность потребностей личности возможно лишь в комплексном восприятии этих аспектных характеристик:

- потребность как ценность сосредоточенна в трех взаимосвязанных цен-

ностных блоках - ценность для человека, общества и государства, нравственный, интеллектуальный, экономический и культурный потенциал которых зависят от состояния общества и ее возможностей для прогрессивного развития человека.

- потребность как система имеет определенную структуру и иерархию ее элементов в виде полифункциональных потребностей разного типа и уровня от базовых (психофизиологических) до высших структур духовного развития личности. Потребность для эффективного функционирования должна отвечать всем требованиям взаимосвязанного множества системы актуальных потребностей личности [1].

- потребность как процесс предполагает протяженный во времени процесс движения от целевых ориентиров к конечному результату запланированной деятельности по ее удовлетворению. Конечный результат такого процесса призван, посредством внешних и внутренних изменений и преобразований, трансформировать разницу между исходным и конечным состояниями личности в процессе деятельности по удовлетворению актуальной потребности.

- потребность как результат свидетельствует о завершении образовательного процесса и приобретении ранее не присущих учащимся (как субъекту образовательного процесса) характеристик, таких как грамотность, образованность, компетентность. Завершение формализованного учебного процесса подтверждается квалификационными документами - дипломом, удостоверением или сертификатом.

В свою очередь, потребности молодежи также можно квалифицировать по самым разным критериям, среди которых побуждаемые самыми разнообразными потребностями (внутренними или внешними; осознанными или неосознанными; рациональными или иррациональными; реальными или мнимыми).

Современная образовательная система должна стать социальным институтом, формирующим мировоззренческие позиции и социальные идеалы, призванное конструировать как судьбу отдельных людей, так и будущее общества в целом и не может игнорировать образовательные потребности своих воспитанников.

С целью создания программы формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни средствами волейбола, мы провели психолого-педагогическую диагностику с участием 300 студентов, занимающихся волейболом.

Волейбол как командная игра отвечает запросам молодежи в интенсивных межличностных и межгрупповых контактах. Сплоченность, здоровый образ жизни становится основой для эффективного функционирования группы и победы команды в соревнованиях различного уровня. Отличительная особенность волейбола – неконтактное взаимодействие между участниками команд, что предполагает снижением риска получения травм спортсменами во время игры и большие требования к их технической подготовке [2].

В волейболе действия каждого участника подчинены интересам команды, слаженная работа позволяет разрешать трудные ситуации, возникающие в процессе игры. Но данные аспекты не являются препятствием для выработки у каж-

дого студента индивидуального стиля игры, согласно его индивидуально-психологическим особенностям.

Волейбол расширяет функциональные возможности организма молодых людей, повышает адаптацию к физическим и стрессовым нагрузкам [4]. Волейбол может стать эффективным средством формирования здорового образа жизни у молодежи в связи с его доступностью, как для юношей, так и для девушек, и меньшими требованиями к физической подготовке как в других командных играх (футбол, баскетбол и др.).

В проведенной нами психолого-педагогической диагностике приняли участие 300 студентов, занимающихся волейболом. С целью апробации программы формирования здорового образа жизни все участники были нами разделены на две группы – контрольную и экспериментальную (по 150 человек в каждой группе), значимых различий с помощью t-критерия Стьюдента по уровню здорового образа жизни и другим показателям нами выявлено не было, т.е. выборки были однородными.

Дополнительная работа по формированию здорового образа жизни проводилась нами только с участниками экспериментальной группы. Краткое содержание программы предложено нами далее.

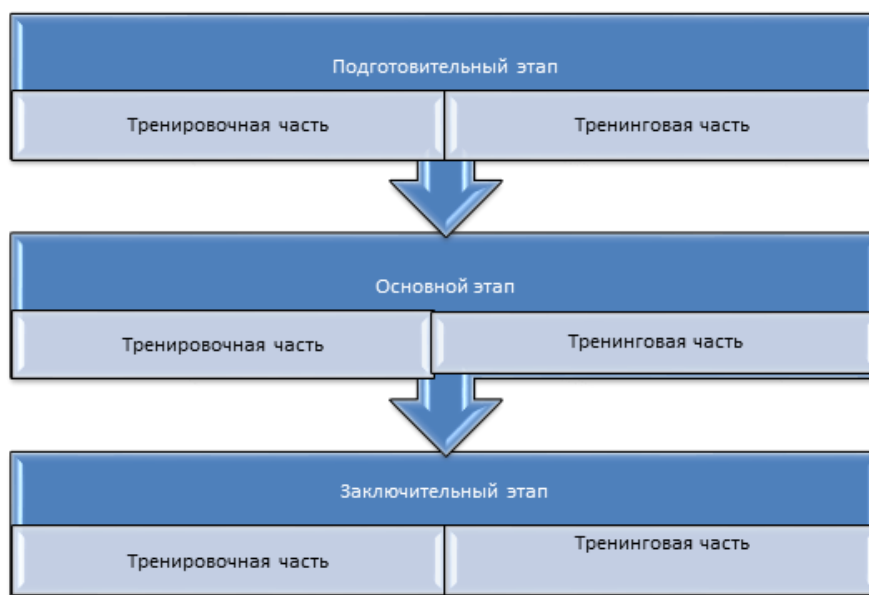


Рис.1. Этапы формирования потребности в здоровом образе жизни у молодежи, занимающейся волейболом

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни у молодежи средствами волейбола посредством преобразования личностных структур волейболистов – ценностно-смысловой, поведенческой и аффективной.

Задачи программы:

1. Ознакомление обучающихся с краткой историей и характеристиками волейбола как командной игры.

2. Развитие необходимого технического и психофизиологического потенциала у молодежи, необходимого для успешного освоения волейбола, участия в тренировочном процессе и соревнованиях, ознакомление с правилами судейства и участия в волейболе.

3. Формирование представлений об основных критериях здорового образа жизни и проблемах, связанных с их соблюдением.

4. Обучение молодежи основным аспектам обеспечения здорового образа жизни и оказания первой медицинской помощи в спортивной деятельности (на примере волейбола).

Наблюдение показало изменения в контрольной и экспериментальной выборках испытуемых. Наиболее благоприятные изменения произошли в экспериментальной выборке, что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы (см. рисунок 2.).

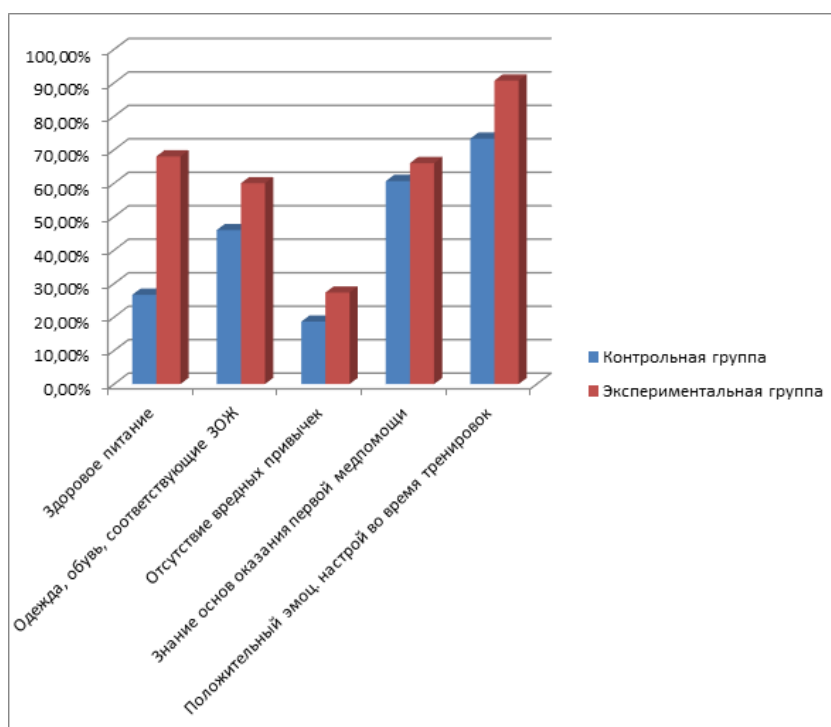


Рис.2. Результаты наблюдения за контрольной и экспериментальной группами по показателям здорового образа жизни

При опросе волейболистов мы сделали акцент на открытом вопросе анкеты «Для Вас здоровый образ жизни – это...»

Результаты обработки ответов испытуемых показали в контрольной вы-

борке: - внутренне обусловленный тип потребности в здоровом образе жизни – 32,66%,

- внешне обусловленный тип – 66%,
- диффузный тип – 1,34%.

В экспериментальной выборке:

- внутренне обусловленный тип – 53,33%,
- внешне обусловленный тип – 46,67%,
- диффузный тип не выявлен.

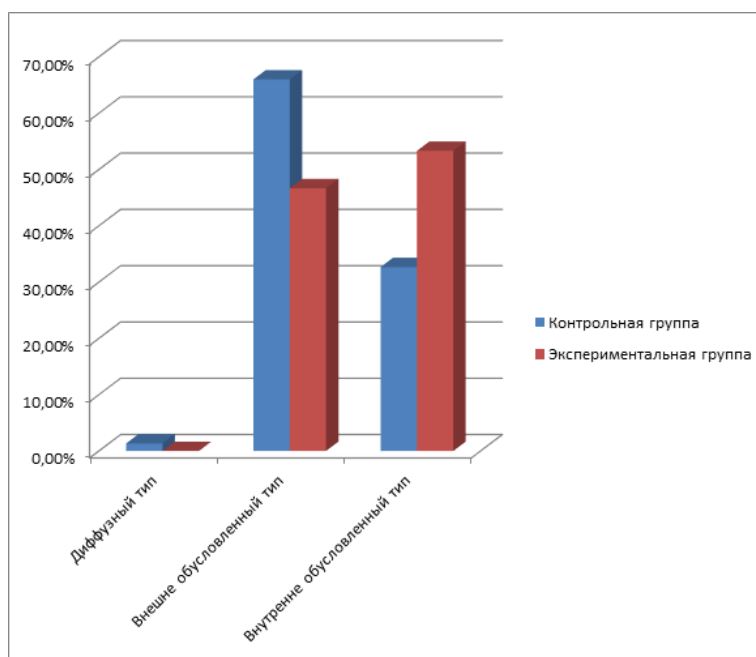


Рис.3. Типы потребности в здоровом образе жизни у волейболистов контрольной и экспериментальной группы

В контрольной и экспериментальной выборках отмечается положительная динамика формирования потребности в здоровом образе жизни у молодежи, активно занимающейся волейболом. Тем не менее, наиболее интенсивные изменения произошли в экспериментальной выборке, принявшей участие в специально разработанной программе. Студенты стали считать здоровый образ жизни значимым ежедневным аспектом, требующим повышенного внимания и ответственного отношения.

Здоровье и здоровый образ жизни в представлениях молодежи имеют достаточно расширенное понимание и связаны с благополучием в семейной сфере, позитивными отношениями с друзьями, членами команды и др., хорошим эмоциональным состоянием и т.д.

Здоровье является «сквозной» категорией, способствующей эффективному существованию молодых людей, занимающихся волейболом, в различных жиз-

ненных сферах. Акцентируется внимание на различных видах здоровья, не только физическом здоровье, но и на социальном, духовном и др.

В качестве вывода мы отметим, что модель формирования потребности в здоровом образе жизни показала ее эффективность и возможность применения в спортивной деятельности волейболистов. Полученный опыт может быть использован не только на занятиях волейболом, но и другими видами спорта – баскетболом, футболом, единоборствами и др.

Подобная ситуация может выступить благодатной почвой для осмысления им особенностей своего здоровья и побуждения к осмыслению значимости здорового образа жизни т.е. потребности. Потребности в различных аспектах действительности, в том числе, и в здоровом образе жизни формируются на основе интеграции собственного опыта и присвоенного соответствующего опыта других людей [3].

Волейбол, как современный вид спорта и комбинаторная командная игра, отвечает основным индивидуально-возрастным потребностям молодежи в здоровом образе жизни. Занятия волейболом способствуют всестороннему развитию личности, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других систем организма, улучшению психофизиологических качеств – выносливости, гибкости, быстроты реакции и др. Педагогические средства, применяемые в волейболе, являются эффективными для формирования потребности в здоровом образе жизни у молодежи.

В качестве основных педагогических средств в модели формирования потребности в здоровом образе жизни волейболистов применяются: средства преподавания волейбола, средства выполнения функций в волейболе, материальные средства обучения, основные и вспомогательные упражнения как средства обучения в волейболе, тренировочные средства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы М. ИП РАН, 2014.
3. Гаирбеков М.М. Анализ современных потребностей в здоровом образе жизни у старших школьников // Вестник академии права и управления №3 (44). – М.: НОУ ВПО «МИГУП», 2016. С. 206-210.
4. Гарянина К. Д. Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Молодой ученый. 2017. №23. С. 338-340.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999.