

## СТАН СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кубай Г. В.

*Національний університет водного господарства та природокористування*

### Анотація

Використовуючи анкетне опитування вивчали мотиви, що спонукають студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами та орієнтують їх на ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** мотивація, здоровий спосіб життя, фізична культура.

Используя анкетный опрос изучали мотивы, побуждающие студентов медицинских колледжей к занятиям физическими упражнениями и ориентируют их на ведение здорового образа жизни.

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

Using a questionnaire studied the reasons that motivate students of medical colleges to exercise and orient them to lead a healthy lifestyle.

**Key words:** motivation, healthy lifestyle, physical culture.

**Вступ.** Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у студентської молоді є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії соціального середовища

Рівень цієї готовності характеризується здатністю молоді перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонукальні фактори, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру.

Застосування на заняттях фізичного виховання підходів щодо формування в студентів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційно-потребнісну сферу студентів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності.

Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою і спортом, формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці, а вдосконалюються протягом усього життя. Сенситивним періодом для вдосконалення навичок здорового способу життя вважають студентський вік. Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості студентів, конкуренція і змагання на заняттях можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а також

сприяють формуванню цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом [4].

Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Під зовнішніми факторами розуміється будь-яка зовнішня причина, яка викликає ту чи іншу діяльність. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули повинні викликати мотиви.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які в свою чергу породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними [3].

Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонуки. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети [7].

Мета – це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що вона бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності.

Мета кожної людини залежить від суспільного життя, від умов, в яких вона живе, від різноманітності відносин (виробничих, навчальних, ігрових та ін.), а також від індивідуальних особливостей особистості.

Між метою та мотивами діяльності людини є певний зв'язок. З одного боку, мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст та способи виконання, з іншого, вони формуються в процесі діяльності під впливом умов, за яких вона відбувається.

Діяльність людини і взагалі суспільне життя визначається не випадковими, а стійкими мотивами. Спрямованість особистості характеризується не одним мотивом, а їх системою, в якій кожен мотив відіграє свою роль і перебуває у співвідношенні з іншими мотивами [8; 9].

За даними Л. І. Божович, основу особистісної спрямованості складає стійка ієрархічна система домінуючих мотивів поведінки і діяльності людини, де головними є мотиви, які визначають ставлення людини до себе та інших [2].

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, активізують мотиваційну сферу до ведення здорового способу життя є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання людини займатись будь-яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [3].

Про ставлення студентів до фізичного виховання і спорту можна опосередковано судити з їхнього ставлення до занять фізичною культурою у медичному коледжі. Якісні ознаки такого ставлення ґрунтуються на са-

мозадовільних, самосвідомих, самопотребних особистісно-значущих судженнях: емоції, пізнання, інтерес, задоволення тощо. Це складові елементи, які так чи інакше входять в ієрархічну систематику, що становить загальне поняття мотивації. Від того, як людина ставиться до фізичної культури, спорту, залежить її успіх не тільки в спорті, а й в навчанні і праці [2; 7].

Викладачам необхідно враховувати, що на заняттях фізичним вихованням умовно розрізняють чотири типи студентів.

Перший тип – активно-діяльнісний, що характеризується високим рівнем мотивації щодо поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Із такими студентами робота повинна бути спрямована на вибір із наявних цінностей найбільш соціально й морально значущих із метою їх удосконалення, а також практична допомога у підтримці цих цінностей.

Другий тип – раціонально-орієнтований, якому притаманний невисокий рівень мотивації на поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Тут робота повинна спрямовуватись на допомогу в удосконаленні та розвитку наявних знань і умінь щодо зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Третій – індіферентний тип, що відзначається низькою мотивацією і тому основною спрямованістю є орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами в процесі навчання на основі використання нових емоційно привабливих засобів.

Четвертий – пасивний тип студентів, який характеризується відсутністю мотивації до поліпшення здоров'я і здорового способу життя. До цих студентів застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

**Мета дослідження** – вивчити і проаналізувати мотиви, що спонукають студентів займатись фізичною культурою і спортом, орієнтують на ведення здорового способу життя.

#### **Матеріал і методи.**

У дослідженні брали участь 60 студентів Рівненського базового медичного коледжу, які відвідують заняття з фізичного виховання.

Під час дослідження використовувались такі методи: огляд і аналіз літературних джерел, анкетування, методи статистичної обро-

бки даних. Перед анкетуванням була проведена ознайомча бесіда, у ході якої була роз'яснена мета дослідження і представлена анкета з 10 запитаннями.

На основі обробки відповідей були виділені основні види мотивів: 1) прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, покращення статури тіла, розвиток фізичних, психологічних, вольових якостей); 2) прагнення до самовираження і самоствердження (бути не гіршим від інших, бути схожим на видатних спортсменів, бути привабливим для протилежної статі тощо); 3) соціальні установи (бажання стати спортсменом, бо це престижно у молоді, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, обов'язок, свідомість, необхідність бути готовим до праці і захисту Батьківщини); 4) задоволення матеріальних і духовних потреб (одержати враження від поїздок по містах і країнах, потреба в соціальному спілкуванні, прагнення відчувати себе членом колективу, бажання отримати різні пільги від суспільства) [3].

#### **Результати дослідження.**

Аналізуючи отримані результати, можна сказати, що за змістом значно переважають мотиви, що спонукають до розуміння необхідності займатися фізичною культурою і спортом. Студенти загального відділення обрали мотиви I (35,8%) і III (37,8 %) групи, до яких в основному відносяться мотиви покращення стану здоров'я, фізичного розвитку.

#### **Література**

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М., 1998. – С. 333.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1990. – С. 13–21.
4. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51–52.
5. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів /

Важливо відзначити, що лише незначна частина студентів обрали мотиви, які пов'язані з потребою в самовираженні (II група 18,8% і 14,6%), що говорить про те, що не всі усвідомлюють як можна виявити себе в галузі фізичного виховання і спорту. Зовсім незначним вибором характеризується і IV група мотивів в обох групах (7,6% і 1,8%), це говорить про те, що студенти або не знають, що свої потреби можна задовольнити через активну фізкультурно-спортивну діяльність, або в них ще не сформувалися потреби в суспільно-корисній діяльності.

#### **Висновки.**

Формування умотивованого прагнення розвивати свої фізичні, духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання у процесі навчання; прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

Розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес студентів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичною культурою, так і в учбово-спортивних відділеннях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

- О. Козленко // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 29–32.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : МАУП, 2008. – 172 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : ФиС, 1976. – С. 15–18.
8. Петровский А. В. Общая психология / А. В. Петровский. – М. : Просвещение, 1976. – С. 97–100.
9. Сінгаєвський С. М. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. М. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 33–37.