

## СФОРМОВАНІСТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИПУСКНОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Розглянуто стан сформованості і реалізації на практиці студентами факультету фізичної культури четвертого року навчання знань щодо ведення здорового способу життя. За допомогою розробленої нами анкети опитано 37 дівчат і 78 хлопців. Виявлено, що переважна більшість досліджуваних відзначається розумінням, що здоровий спосіб життя є однією з провідних ціннісних установок людини, але недостатньо сформованою мотивацією до її реалізації в аспекті систематичних рухової активності оздоровчої спрямованості і контролю за станом здоров'я, а також зміни думки про неможливість студентів забезпечити здоровий і раціональний спосіб життя.*

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

**Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження.** Наскрізною стратегією розвитку сучасної школи є покращення здоров'я і формування в учнів спеціальних знань й умінь, пов'язаних із створенням для себе й оточення безпечних умов життєдіяльності [8; 9]. У зв'язку з цим особливо важливого значення набуває процес підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання в аспекті їхньої готовності до реалізації зазначеної стратегії під час професійної діяльності на рівні, що забезпечує високі позитивні результати.

Результати багатьох досліджень [1–5; 7] свідчать, що успішне вирішення зазначеного завдання значною мірою залежить від того, наскільки майбутні фахівці з фізичного виховання особисто реалізують у повсякденному житті одержані в школі знання й уміння щодо здорового способу його ведення. Це пов'язано з тим, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є найефективнішим засобом покращення, підтримання на високому рівні й збереження здоров'я. Під ЗСЖ розуміють певний стиль життєдіяльності індивіда, що ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності та сприяє зміцненню його здоров'я, гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку (цит. за [6]).

З іншого боку, актуальність проблеми подальшого (після загальноосвітнього навчального закладу) формування ЗСЖ студентської молоді, яка навчається на факультетах фізичної культури, зумовлена досягненням ними громадської зрілості, що є відповідальним етапом у житті в зв'язку зі створенням сім'ї, вихованням своїх дітей, майбутньою трудовою діяльністю. Успішність тут багато в чому залежить від сприйняття ЗСЖ як ідеалу, безумовної цінності людського існування [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За інформацією деяких дослідників [8] *мотив* (лат. motus – рух) – усвідомлена причина активності індивіда, спрямована на досягнення мети. Інші дослідники зазначають: мотив – причина, що спонукає до діяльності, спрямованої на задоволення певних потреб [9], або – спонукування до діяльності, спонукальна причина дій і вчинків, тобто те, що примушує індивіда до дій.

Крім зазначеного мотиви розглядаються як стійкі у часі диспозиції, кожна з яких охоплює певний змістовий клас цілей дії чи бажаних наслідків такої дії. Іншими словами мотиви – змістові класи цілей дії, що існують у формі стійких і відносно сталих ціннісних диспозицій, не відіграють вирішальної ролі у підтриманні функціонування організму, не є вродженими та розвиваються тільки у процесі онтогенезу, залежать від соціалізації, а значить від форм середовища, у якій виховується дитина [8].

До видів мотивів, що мають найбільше практичне значення відносять: мотив самоствердження, ідентифікації із іншою людиною, влади, процесуально-змістові (саморозвитку, досягнення), соціально-значущі (усвідомлення суспільного значення діяльності, обов'язок, відповідальність перед групою), афіліації (встановлення і підтримання стосунків з іншими людьми), мотив уникнення неприємностей і покарання [9].

У зв'язку із зазначеним інше поняття, а саме "*мотивація*", тлумачиться як система усвідомлених і неусвідомлених спонукань, що зумовлюють активність суб'єкта, визначають її спрямованість. За іншим визначенням [9] мотивація – сукупність спонукальних чинників, що визначають активність особистості (всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку індивіда).

Отже мотивація – це не лише мотиви, але й ситуативні чинники (вплив різних людей, специфіка діяльності, ситуації, яка склалася тощо), що відзначаються динамічністю і мінливістю. Це створює можливість впливу на студентів для вирішення різних за змістом завдань, у тому числі залучення їх до рухової активності оздоровчої спрямованості, оскільки вплив на мотиви студентів більш проблематичний, – як зазначалося раніше в зв'язку з їх відносно сталими диспозиціями.

Крім цього, ряд вітчизняних авторів і близького зарубіжжя характеризують мотивацію, виокремлюючи діяльнісний та результативний компоненти. Поділ є досить умовним, оскільки будь-яка діяльність є продуктом вияву, хоча з різним ступенем, двох зазначених компонентів. Основою першого є сам процес діяльності, тобто бажання виявляти активність заради самого процесу, тоді як другого – результат діяльності. При цьому характерною особливістю результативного компоненту мотивації є окреслення далеких перспективних цілей і, водночас прийняття людиною цілей і завдань під час самої діяльності [8].

Одним з напрямів розв'язання проблеми формування ЗСЖ майбутніх фахівців з фізичного виховання є, крім осмислення, об'єктивної оцінки теоретичних надбань наукової думки, також практичні дані про стан сформованості ЗСЖ, яким відзначаються такі студенти на сучасному етапі. Проте кількість таких даних незначна, а якість більшості відзначається фрагментарністю, що зумовлює необхідність подальшого вивчення означеної проблеми.

**Мета, методи і організація дослідження.** Мета дослідження полягала у вивченні стану сформованості установки студентів факультету фізичної культури на ЗСЖ, пов'язаної з ціннісними пріоритетами і мотивацією до реалізації. Методи та організація дослідження. Дослідження проводили, використовуючи загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення документальних матеріалів і даних наукової літератури. Використовували також метод анкетного опитування: за розробленою нами анкетною у 37 дівчат і 78 хлопців, які були студентами четвертого року навчання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вивчали стан сформованості у них установки на ЗСЖ. Опрацьовували одержані дані методами математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення стану сформованості у майбутніх фахівців з фізичного виховання мотивації до ЗСЖ виявило, що 45 % з них вважають здоров'я найголовнішою цінністю, а прийняття всіх важливих рішень повинно відбуватися, виходячи із умови "не зашкодити здоров'ю". Інші 37 % опитаних оцінюють здоров'я як важливу для себе категорію, але вважають за можливе відвести йому в ієрархії ціннісних орієнтирів нижчу сходинку порівняно з кар'єрою, додатковим заробітком або розвагою. Решта 18 % опитаних оцінює як однаково пріоритетні здоров'я, навчання, трудову діяльність і сім'ю, причому біля 3 % з них керується такою установкою: "необхідно себе ні в чому не обмежувати, жити як подобається, у тому числі з ризиком і гострими відчуттями, навіть якщо це шкодить здоров'ю".

Водночас усі респонденти розглядають здоров'я як головну умову життєдіяльності кожної людини, а основними мотивами, що визначають таку позицію до стану здоров'я, є успішна кар'єра, досягнення високих спортивних результатів, розмірений і спокійний, але повноцінний за змістом спосіб життя.

Практично всі опитані (понад 95 %) здійснюють систематичний контроль за своїм здоров'ям, 98 % – відзначає важливість і необхідність здійснення контролю за станом функціонування систем організму. Водночас відповідь на наступне питання засвідчувала зовсім інше: лише 34 % студентів систематично піклуються про своє здоров'я, тоді як решта (66 %) роблять це епізодично. На нашу думку основою останньої відповіді був щорічний обов'язковий медичний огляд, а характер відповіді опосередковано свідчить про значно нижчий від належного рівень ставлення студентів до стану свого здоров'я.

Конкретизація варіантів відповідей, одержаних на останнє питання, засвідчила таке: 32 % опитаних студентів стверджує, що спосіб життя сучасних студентів не може відповідати критеріям здорового і раціонального. Підтверджує це, на їхню думку, психосоматичний стан наприкінці дня: біля 71 % опитаних декілька разів протягом місяця, у середньому біля 25 % – протягом тижня відмічають у себе незадовільне самопочуття, виявом якого є втома, млявість, сонливість, знесилення, поганий настрій.

З'ясовуючи чинники, що створюють передумови для негативної зміни у стані здоров'я та присутні у стилі життя молоді, респонденти відзначили наявність шкідливих звичок (алкоголь, куріння), стреси, неправильне харчування, високу інтенсивність спортивних тренувань. Водночас значна (понад 66 %) частина респондентів чітко розуміє, що основним чинником, який визначає стан здоров'я, є спосіб життя. Зокрема, практично всі опитані використовують різні доступні засоби збереження і зміцнення здоров'я, а найпоширенішими у 79 % є вітамінізація харчування, у 77 % – активний відпочинок, хоча з останніх тільки 28 % здійснюють відповідну рухову активність систематично з урахуванням рекомендацій фахівців щодо оптимальних параметрів фізичних навантажень.

Узагальнюючи дані раніше проведених нами досліджень та даних, отриманих у ході експерименту зробили порівняльний аналіз із раніше проведеними дослідженнями [5], виявили, що студенти випускних курсів факультету фізичної культури більш вмотивовані до ведення здорового способу життя, ніж студенти початкових курсів.

#### **Висновки та перспективи подальших розвідок**

1. Одним з найважливіших у підготовці студентів факультету фізичної культури є формування компетентності у реалізації стратегічного завдання держави щодо покращення здоров'я та формування в учнів знань, умінь створювати для себе й оточуючих безпечні умови життєдіяльності, що неможливо без виконання студентами протягом навчання плану дій, який відповідає цьому завданню.

2. Студенти факультету фізичної культури, незважаючи на розуміння того, що ЗСЖ є однією з провідних ціннісних установок людини, відзначаються недостатньо сформованою мотивацією до її

реалізації, передусім у аспекті систематичної рухової активності з оздоровчими параметрами фізичних навантажень, а 31 % – також переконанням, що спосіб життя сучасних студентів не може відповідати критеріям здорового і раціонального.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення рекомендацій щодо оптимізації способу життя студентів факультету фізичної культури, які будуть урахувувати чинники, наявні умови й обставини, що певною мірою позначаються на ньому.

### Використані джерела

1. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварини" / О. О. Бекас. – К., 2001. – 16 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
3. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2006. – № 2. – С. 25–28.
4. Горбаченко К. С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К. С. Горбаченко, А. С. Мочарський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : Інформаційні засоби, 2007. – Вип. 11. – С. 99–107.
5. Єдинак Г. А. Стан сформованості установки студентів факультету фізичної культури на здоровий спосіб життя / Г. А. Єдинак // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, перспективи : Матер. міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, 25–27 жовтня 2012 р. – Тернопіль, 2012. – С. 266–269.
6. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Т. С. Єрмакова. – Харків, 2010. – 20 с.
7. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ] / Н. Н. Завидівська. – Л. : ЛДУФК, 2009. – 120 с.
8. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ю. В. Юрчишин. – Київ, 2012. – 22 с.
9. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.

Mysiv V.

### MOTIVATION FORMATION OF GRADUATE STUDENTS FACULTY OF PHYSICAL CULTURE ON HEALTHY WAY OF LIFE

*The state of formation and implementation in practice Faculty of Physical Education students of the fourth year of teaching knowledge about healthy lifestyles. Using a questionnaire developed by us interviewed 37 girls and 78 boys. Revealed that the majority of surveyed noted the understanding that a healthy lifestyle is one of the leading human attitudes, but not formed the motivation for its implementation in terms of systematic physical activity improving orientation and monitoring of health and change opinions about the impossibility students ensure rational and healthy lifestyle. It was established that one of the most important in preparing students of the Faculty of Physical Education is to develop expertise in the strategic task of the state to improve the health and development of students' knowledge, skills create for themselves and others safe living conditions, which is impossible without performing students during learning action plan that meets this objective. Also according to the study found that students of physical culture, despite the understanding that healthy way of life is a leading attitudes of man, marked not formed the motivation for its implementation, especially in the aspect of systematic physical activity of the health parameters of physical activity, and 31 % – also the conviction that the life of modern students can not meet the criteria for a healthy and sustainable. All respondents consider health as the main condition of life of every person, and the main motives that determine this attitude to health, is a successful career, achieve high athletic performance, measured and calm but full content life. One of the directions of solving problems HLS formation of future specialists in physical education is, besides thinking, objective assessment of theoretical achievements of scientific thought, as practical information on the formation of healthy lifestyle, which marked these students today. However, a small amount of data and the quality of most of the observed segregation, which necessitates further investigation definite problem.*

**Key words:** physical education, students, motivation, healthy way of life.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.