

# Мотиваційні аспекти в формуванні самостійної фізичної активності у студентів медичного вищого навчального закладу

**М. Н. Матяш, Л. І. Худенко**

Київський медичний університет УАНМ, Київ, Україна

**Резюме.** В статті розглядається роль мотиваційного аспекта в формуванні самостійної фізичної активності у студентів медичного вузу. Проведен аналіз показателів, що характеризують мотивацію до самостійної активної фізичної діяльності. Для визначення показателів, що характеризують мотиваційні аспекти в формуванні відносин до систематичних занять фізичною активністю, були використані методи дослідження змін стану самопочуття, активності та настрою.

**Ключові слова:** мотивація, фізична активність, студенти.

**Summary.** The article discusses the role of the motivational aspect in the formation of an independent physical activity in students of medical universities. Analysis of indicators describing the motivation for independent active physical activity. To determine the parameters that characterize the motivational aspects at formation of the relation to the systematic employment physical culture techniques were used in a study of changes of health, activity and mood.

**Key words:** motivation, physical activity, students.

Роль мотивації студентів до занять фізичною активністю — один із головних чинників у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу (ВНЗ). На сучасному етапі розвитку освітніх закладів перед викладачами з фізичного виховання постають важливі завдання — знайти засоби та шляхи підвищення мотивації у формуванні ставлення студентів до фізичної культури та спорту, для активного, здорового способу та стилю життя.

Питання мотиву та цілі в діяльності особистості турбували людство вже давно. Наприклад, Сократ та Платон у своїх роботах вказували на властиві людині потреби, бажання, цілі. За однією із теорій, споживацька мотивація (Демокрит, Геракліт) вдоволення потреб розглядається, як основна рушійна сила до дій. Сучасні науковці також відзначають необхідність в особистісному розвитку та самовдосконаленні, що дає розуміння потреби в самоактуалізації й розвитку своїх потенційних можливостей і талантів. Самі знання про засоби та методи виконання не забезпечують умінь реального їх відтворення на практиці, без реальних вмотивувань до їх використання та самих дій.

Для визначення терміну «самоповага» У. Джеймс дає таку формулу:

Самоповага = Успіх / Особистісні претензії.

Тракувати цей підхід можливо по-різному: як прагнення до мотивації дефіциту чи мотивації

до особистісного зростання. Зрозуміло, що мотив є ключовим фактором, який збуджує свідомість до діяльності.

Мотив формується на основі потреб. Специфічні людські потреби виникають із видозмінених напрямів розвитку індивіда. А. Маслоу виділяв сім категорій людських потреб:

- 1) фізіологічні — свідчать про порушення гомеостазу організму;
- 2) безпека — необхідна для відчуття впевненості;
- 3) любов — проявляється бажанням любити та бути любимими;
- 4) визнання, повага та компетенція;
- 5) самореалізація;
- 6) пізнавальна діяльність;
- 7) естетичні потреби.

Щодо питання ієрархії потреб можна сказати, що хоч естетичні потреби і залежать від задоволення основних потреб організму, але таке надмірне задоволення не призводить до розвитку інтересів в естетичній сфері.

Спортивні майданчики чи басейни потрібно шукати (при тому не скрізь є можливість ними скористатись), а от доступність алкогольних та тютюнових виробів підтримується індустрією потреб у товарах та послугах. Можна вважати причиною відсутності культури по відношенню до своєї особистості — у владі. Адже владою

та носіями влади є законодавчі та виконавчі структури, які на сьогодні дещо безликі, тобто відсутня особиста зацікавленість в ефективності дії, можливо, навіть ідеально-досконалих законів (вже і прийнятих), по досягненню мети в особистому здоров'ї громадян. Тому самоорганізація особистості — найбільш доступна форма для здорового, фізично активного способу життя.

Морально застарілі програми з фізичного виховання (ще з дитсадівського періоду до підготовки у ВНЗ) та відсутність послідовних комплексних державних політичних засобів щодо зміцнення здоров'я населення, негативні моменти на шляху всебічного розвитку нації заважають розвиненню інфраструктури для занять фізкультурою, спортом та туризмом.

Мотивація — це сукупність рушійних сил, що спонукають людину до цілеспрямованої діяльності. Мотиваційна сфера формується за допомогою віри, ідеалів, цінностей, потреб, мотивів, цілей, інтересів, ідей тощо. Необхідно, розуміючи типологію особистості, сформулювати мотиваційно-ціннісне ставлення до свого розвитку у студентів-медиків.

Щоб особистість оцінила важливість у дієвій активності, потрібна власна впевненість у особистісній важливості. Факторами, що стимулюють до будь-якої активності та впливають на впевненість, є віра у свої сили (корисний досвід з дитинства, коли ми в захваті від своїх досягнень, пізнань можливостей свого тіла) та копіювання важливого об'єкта — вчителя — як прикладу для наслідування.

Важливий вплив на мотиваційну складову чинить емоційний компонент. Так, позитивне підкріплення у формі заохочення (схвалення) від викладача (як авторитетної особи) додає впевненості в своїх силах. Від такого підкріплення особистість отримує здатність більше докладати зусиль для досягнення мети. Важливе й розуміння того, що поставлено вивірені, чіткі цілі, а також розуміння, що регулярний підхід до дій та осмислена особистісна позиція важливіша від талантів і особливих природних даних. Ціль — це те, до чого прагнеш, чого намагаєшся досягнути. Ціллю може бути не тільки об'єкт, предмет, а — що важливіше — діяльність.

Існують і фактори, що заважають позитивно вмотивуванню особистості. Однією з причин невідвідування занять є внутрішнє побоювання «..я погано буду виглядати у спортивному одязі, бо не маю спортивної фігури», та неприязне ставлення до огрядних у соціумі — це помилкові особистісні вірування. Вони зміняться на позитивні,

життєстверджувальні з поступовим зростанням нових, натренованих компетенцій. Фізичне виховання є не тільки праця над формами, а й розвиток морально-вольових якостей, що знадобиться при оволодінні будь-якою професією.

Для лікаря, який повинен бути взірцем для наслідування — тому що він є носієм знань та вмінь — головним є почати з себе на шляху до саморозвитку цілісної особистості. Соціально-економічні зміни в суспільстві, що можна сприймати як негативні чи позитивні, позбавили наш теперішній соціум «духу колективізму», але ще є надія на взаємну індукцію, і позитивні наміри та цілеспрямовані зусилля будуть нагороджені позитивними змінами.

В той же час, з нашої точки зору, актуальним є вирішення проблем розвитку мотивації серед студентів шляхом вибору засобів і методів (залежно від рівня фізичної та психологічної готовності студентів), з урахуванням їх потреб, щоб підвищити свій рівень фізичної підготовки задля здорового способу життя, в залежності від терміну та етапу навчання у ВНЗ.

**Мета дослідження** — вивчити мотиваційні аспекти формування у студентів медичних ВНЗ самостійної фізичної активності. Проаналізувати показники, що характеризують мотивацію до самостійної активної фізичної діяльності.

**Матеріали і методи.** Дослідження проводилось з квітня по листопад 2013 р. зі студентами Київського медичного університету УАНМ, що систематично займались фізичними вправами та відвідували заняття з фізичної культури відповідно до програми занять в університеті. В дослідженні взяли участь 137 студентів у віці 18–25 років. Мотивацію щодо систематичних занять фізичною активністю і показники, що характеризують зміни в самопочутті та настрої, аналізували (до та після занять) за допомогою методики САН. Для аналізу об'єктивної інформації про рівень мотиваційної спрямованості в діяльності студентів було використано такі методи: анкетний тест Т. Елерса «Виявлення мотивації до успіху» (тест враховує три основні мотиваційні вектори, які є вирішальними в характері взаємозв'язків активної діяльності та мотивації до досягнень); методику «Мотиви до занять фізичною активністю» (яка визначає домінуючі мотиви до навчально-тренувальних заходів, та дозволяє отримати рейтинг за ступенем їх важливості); тест Є. Ільїна «Визначення потреби в активності», що демонструє рівень внутрішнього енергетичного потенціалу; методику Ю. В. Шаболтаса «Мотиви занять спортом» — для виявлення домінуючих цілей; тест Люшера — дослідження емоційної складової.



Схема часової послідовності досягнень

**Результати та їх обговорення.** В процесі дослідження мотиваційних аспектів у формуванні самостійної фізичної активності у студентів медичного ВНЗ та аналізу показників, що характеризують мотивацію до самостійної активної фізичної діяльності, найбільш інформативними виявились: тестовий метод Т. Елерса «Виявлення мотивації до успіху»; методика «Мотиви до занять фізичною активністю».

Всі студенти на стадії вступу, отримавши перший результат та вникнувши у специфіку навчання в університеті, яка відрізняється методологічними підходами від шкільної освіти, переживали ситуацію цільової невідповідності через різницю між досягненнями досліджуваного і його особистісними претензіями, що мають відношення до подальших досягнень. Часову послідовність результатів, які досягаються, та рівень особистісних претензій наведено на схемі (див. вище).

Враховуючи, що будь-який мотив є рушійною силою до різних видів діяльності, проведено аналіз основних аспектів вмотивованої поведінки у студентів, які відвідували заняття з фізичної культури за програмами університету, та систематично займались фізичними вправами в тренажерних залах і на спортивних майданчиках.

Після обробки результатів дослідження за методикою «Мотиви до занять фізичною активністю» отримали показники, що визначають ставлення студентів до фізичної активності (табл. 1).

Орієнтацію на мотив «емоційне задоволення» обрали 17,8 % студентів і визначили це, як задоволення від рухового навантаження, відчуття напруження м'язів, що надихає і дає змогу відчувати хвилювання і в той же час – впевненість у можливості реалізувати свій потенціал. З мотивів соціального самоствердження 13,9 % студентів прагнуть проявити себе в процесі рухової активності і розглядають свої досягнення з точки зору особистого престижу, самоповаги.

Мотив фізичного самоствердження – у 4,5 % студентів, які висловили бажання до фізичного розвитку, формування характеру. До соціально-емоційної мотивації прагнуть 8,1 %

студентів, котрі мають схильність до спортивних занять через їх високу емоційність і неформальний підхід, можливість отримати позитивні релаксаційні відчуття та почуття незалежності від соціуму. Соціально-моральні мотиви домінували у 3,8 % студентів, які розглядають їх у контексті прагнення до успіху своєї команди, для чого необхідно наполегливо тренуватися, мати добрий контакт із партнерами та тренером.

Мотив досягнення успіху у фізичних заняттях (12,7 %) виражається в гонитві за успіхом, покращенні особистісних якостей та власних спортивних результатів. Спортивно-когнітивні мотивації (2,5 %) – бажання до вивчення питань технічної та тактичної підготовки, розуміння принципів методик тренування. Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив підтримують 11,9 % студентів, які готові працювати для компенсації нестачі рухової активності при підвищеному розумовому навантаженні.

Мотив підготовки до професійної діяльності спостерігаються в 19 % суб'єктів і розглядається як бажання займатися фізичною культурою та спортом і краще підготуватися до обраної професії – лікаря зі спортивної медицини. Мотив

ТАБЛИЦЯ 1 – Розподіл студентів відповідно до різновиду мотивів до занять фізичною активністю

Мотив	Частота, %	Кількість студентів
Емоційне задоволення	17,8	25
Соціальне самоствердження	13,9	19
Фізичне самоствердження	4,5	6
Соціально-емоційний	8,1	11
Соціально-моральний	3,8	5
Досягнення успіху	12,7	17
Спортивно-когнітивний	2,5	3
Раціонально-вольовий (рекреаційний)	11,9	16
Підготовка до професійної діяльності	19	27
Громадсько-патріотичний	58	8
Усього	100	137

громадсько-патріотичний проявили 5,8 % студентів, як прагнення до фізичного вдосконалення для успішного виступу у змаганнях, щоб підтримати престиж навчального закладу, міста, країни.

Таким чином, в порядку їх значущості, найвищий відсоток студентів вмотивовують заняття з фізичної культури в рамках підготовки до майбутньої кар'єри, наступні мотиви мали більш емоційний характер і прагнення до самоствердження. Найнижчий рівень спостерігався в групах студентів із спортивно-когнітивною та соціально-моральною мотивацією.

Динаміка мотивації для всіх параметрів показує індивідуальне ставлення студентів до свого фізичного стану і здоров'я. У той же час, певною мірою це можливе для визначення і особистої орієнтації на життєві цінності студентів, які націлені на перспективу в подальшій роботі, сподіваючись тільки на свої індивідуальні здібності, інші студенти вбачають в своїй кар'єрі допомогу з боку колег, друзів та ін. По суті мотиви, що вивчалися, це своєрідні орієнтири не тільки в сфері фізичної активності, але й нові життєві установки, що виховують особистість студента.

Лідерські позиції мотивів до професійної діяльності та емоційного задоволення показують бажання студентів досягати високих результатів і в інших видах діяльності — освіті, роботі, — що можливе через зміцнення свого фізичного потенціалу за рахунок підвищення рівня фізичної активності. Принцип комплексності говорить про те, що непотрібних предметів, які викладають в університеті, не буває, а весь процес навчання є цілісним і формується в поєднанні різних знань.

Для визначення, чи залежить мотиваційна направленість учасників дослідження від рівня їх фізичної активності на довузівському етапі життя, та, діагностуючи студентів на виявлення мотивації підготовки до професійної діяльності, використовували анкетний тест Т. Елерса.

Високий рівень фізичної активності мають студенти, які займаються на медичному факультеті за програмою «Лікувальна справа» (з варіативною компонентою «спортивна медицина»). Звичайний рівень фізичної активності — у студентів, які навчаються на стоматологічному й медичному факультетах та відвідують заняття з фізичної культури відповідно до програми університету. Низький рівень фізичної активності — у

ТАБЛИЦЯ 2 – Показники мотивації підготовки до професійної діяльності у студентів з різним рівнем фізичної активності

Рівень фізичної активності	Домінуюча мотивація, бал		
	чоловіки	жінки	загальні дані
Група I – високий	19,5 ± 0,7	17,2 ± 0,4	16,8 ± 0,8
Група II – звичайний	17,1 ± 0,1	17,3 ± 1,2	17,0 ± 1,2
Група III – низький	15,6 ± 0,6	14,4 ± 0,9	13,3 ± 0,7
Середнє значення	14,6 ± 0,8	16,6 ± 1,2	14,7 ± 1,2

студентів, які займаються фізичною активністю, тільки відвідуючи заняття з фізичної культури відповідно до програми університету.

Орієнтуючись на результати дослідження, порівнюючи показники домінуючої мотивації, можна зробити висновок (табл. 2), що найбільш високий рівень мотивації у студентів чоловічої статі в групі I — 19,5 бала, а серед студентів жіночої статі в групі II — 17,3 бала, середнє значення показників домінуючої мотивації у студенток вище ніж у студентів чоловічої статі.

#### Висновки:

1. Мотивація студентів до фізичної діяльності обумовлена внутрішніми та зовнішніми факторами: зовнішніми — наявністю матеріальної бази, внутрішніми — психоемоційними та фізіологічними індивідуальними особливостями, що впливають на логічне й емоційно осмислене прийняття студентами рішень щодо саморозвитку.

2. Найвищий відсоток студентів мотивують заняття з фізичної культури в рамках підготовки до майбутньої кар'єри, наступні мотиви мали більш емоційний характер і як мету — прагнення до самоствердження. Найнижчий рівень спостерігався в групах зі спортивно-когнітивною мотивацією та соціально-моральною мотивацією студентів.

3. Мотив лідерської позиції до професійної діяльності та емоційного задоволення показує бажання студентів досягати високих результатів і в інші видах діяльності — освіті, роботі, для чого потрібне зміцнення свого фізичного потенціалу за рахунок підвищення рівня фізичної активності.

4. Порівнюючи показники домінуючої мотивації, можна зробити висновок, що найбільш високий рівень мотивації у студентів чоловічої статі з групи I — 19,5 бала, а серед студентів жіночої статі — у групі II — 17,3 бала.

#### Література

1. Добровольська Н. О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань: навч. посіб. / Н. О. Добровольська. — Донецьк, 1994. — 179 с.

#### References

1. Dobrovolska N. O. Optimization of the physical condition of students through self training: manual training / N. O. Dobrovolska. — Donetsk, 1994. — 179 p.

2. *Карпман В. Л.* Тестирование в диагностике физической работоспособности и функциональной готовности спортсменов: учеб. для ин-тов физ. культуры / В. Л. Карпман. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 168 с.

3. *Крамской С. И.* Образ жизни и здоровье студентов: проблемы, анализ, опыт, рекомендации / С. И. Крамской, В. П. Зайцев // Физ. культура и здоровье. — 2006. — № 1(7). — С. 38–41.

4. *Куриш В.* Мотиваційна спрямованість студентів першого курсу до занять фізичними вправами / В. Куриш, М. Лук'янченко // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. — К., Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», 2007. — С.159–161.

5. *Лобанов А. П.* Самостоятельная работа студентов в контексте компетентного подхода / А. П. Лобанов // Организация самостоятельной работы на факультете вуза : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск, 16–17 ноября 2006 г.— Минск: БГУ, 2006. — С. 35–38.

2. *Karpman V. L.* Testing of diagnostic of physical performance and functional readiness of athletes: textbook for institutes of physical culture / V. L. Karpman. — Moscow: Fyzkultura i sport, 1987. — 168 p.

3. *Kramskoj S. I.* Lifestyle and health of students: problems, analysis, experience, recommendations / S. I Kramskoj, V. P. Zaitsev // Fyzkultura s zdorovie. — 2006. — N 1(7). — P. 38–41

4. *Kurish V.* Motivational orientation of first-year students to exercise/ V. Kurish, M. A. Luk'yanchenko // Physical Education students in higher education: Achievements, Problems and their solutions in the context of the Bologna Declaration. Materials of the All-Ukrainian scientific – practical conference. — Kyiv: National University of «Kievo-Mogilyanska akademiya», 2007. — P. 159–161

5. *Lobanov A. P.* Independent work of students in the context of the competence approach // Organization of independent work at the Faculty of University College: Materials of Intern. Scientific Conference. — Practice. conf. Minsk, 16–17 November 2006, — Minsk: BSU, 2006. — P. 35–38

Надійшла 21.11.2013