

Світлана ГЕРАСИМЕНКО,

orcid.org/0000-0002-8520-9609

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

(Дрогобич, Львівська область, Україна) svetlanageras7@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена аналізу особливостей формування мотивації до здорового способу життя в студентів.

Доведено, що ніякі накази не можуть примусити людину зберігати й підтримувати своє здоров'я, якщо при цьому вона не буде керуватися усвідомленою мотивацією здоров'я. Така мотивація формується на основі двох важливих принципів – вікового, за яким виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього віку, і діяль- нісного, який указує, що мотивацію здоров'я треба формувати через оздоровчу діяльність щодо себе.

З'ясовано, що досвід оздоровчої діяльності створює відповідну мотивацію (цілеспрямовану потребу) й установка (готовність до діяльності) на здоров'я, що і є основою вироблення власного стилю здорової поведінки.

Такий стиль характеризується мотивами самозбереження, підпорядкування етнокультурним цінностям, отримання задоволення від здоров'я, самовдосконалення, досягнення найвищого рівня комфортності.

Спостереження В. Бароненко показують, що в студентській молоді часто втрачається значимість мотивації самозбереження. Послаблене відчуття відповідальності за свою поведінку є причиною, наприклад, венеричних захворювань після випадкових статевих стосунків, утягування в наркоманію чи пияцтво. Молодим людям здається, що ресурс їхнього особистісного здоров'я невичерпний. Частими є випадки, коли наведені вище положення не стають студентам керівництвом до дії.

У зв'язку з цим формування мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я в студентів потребує значних зусиль. Оскільки ефективність таких намагань проєктується на майбутнє й не кожен студент здатен вирішити це завдання самостійно, необхідна цілеспрямована система виховання та навчання, орієнтована формувати установку на здоров'я. Для цього педагогу потрібно врахувати, як саме можна сприяти зміні переконань студентів, оскільки саме на основі них формуються установки.

Створити установку (готовність) на здоров'язбереження ще не достатньо, треба її реалізувати, оскільки саме вона визначає здорову поведінку людини на майбутнє.

Отже, залучення молоді до здорового способу життя варто починати з формування в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулює та контролює спосіб життя людини.

Актуальність теми дослідження зумовлена важливістю покращення здоров'я молоді, адже від цього значною мірою залежить формування трудового та інтелектуального потенціалу України.

Сучасний навчальний процес зі своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою й умовами проведення занять пред'являє молоді вимоги, які часто призводять до значного інтелектуального навантаження, нервово-психічних і психологічних напружень, неотримання режиму та якісного складу харчування, недостатньої рухової активності, порушень здоров'я та зниження якості навчання.

Однією з основних причин такого стану вчені вважають відсутність мотивації позитивного ставлення до свого здоров'я.

Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Svetlana GERASYMENKO,

orcid.org/0000-0002-8520-9609

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,

Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

(Drohobych, Lviv region, Ukraine) svetlanageras7@gmail.com

PECULIARITIES OF MOTIVATION FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

The article is dedicated to the analysis of peculiarities of formation of motivation for healthy lifestyle among students.

It has been proven that no orders can force a person to maintain his or her health unless he or she is guided by conscious health motivation. Such motivation is formed on the basis of two important principles – age, by which education of health

motivation must be started from an early age, and activity, which indicates that health motivation must be formed through health activities towards oneself.

It has been found out that the experience of curative activity creates the right motivation (purposeful need) and attitude (readiness for activity) for health, which is the basis for developing of your own style of healthy behavior.

This style is characterized by motives of self-preservation, subordination to ethno-cultural values, enjoyment of health, self-improvement, achievement of the highest level of comfort.

Observations of Baronenko show that students often lose the importance of motivation for self-preservation. A weakened sense of responsibility for one's behavior is a guarantee, for example, of sexually transmitted diseases after accidental sexual intercourse, involvement in drug addiction or drunkenness. It seems to young people that their personal health resource is inexhaustible. The above mentioned principles often do not become students' guide to action.

In this regard, the development of students' motivation to maintain and promote health requires considerable effort. Because the effectiveness of such endeavors is projected into the future and not every student is able to accomplish this task on their own, a purposeful education and training system is needed to shape the health setting. For this a teacher has to consider in what ways he or she can help students change their beliefs, because the settings themselves are formed on them.

It is not yet enough to create a setting (readiness) for health preservation, but it must be implemented as it determines the healthy behavior of a person for the future.

Thus, the involvement of young people in a healthy lifestyle should be started with the formation of health motivation in them. Concern for health, its strengthening should become a valuable motive that shapes, regulates and controls the way of life of a person.

The relevance of the research topic is conditioned by the importance of improving the health of young people, since the formation of the labor and intellectual potential of Ukraine largely depends on this.

Modern educational process with its technologies, amount of information, construction, specifics and conditions of conducting classes presents the requirements to the young people, which often lead to considerable intellectual load, neuro-psychological and psychological stresses, failure to observe the regime and qualitative composition of nutrition, insufficient physical activity, lack of motor activity and reduce the quality of training.

One of the main reasons for this condition is the lack of motivation for a positive attitude towards one's health.

Key words: *motivation, healthy lifestyles, young students.*

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження зумовлена важливістю покращення здоров'я молоді, адже від цього значною мірою залежить формування трудового та інтелектуального потенціалу України.

За твердженнями дослідників (В. Бальсевич, С. Бідл, С. Блейер, М. Віленський, О. Дубогай, О. Мінцер, І. Мурахов, К. Роджерс, Е. Фокс, А. Чоговадзе та ін.), останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя як у режимі навчального дня, так і в позанавчальний час (Бальсевич, 1990: 4).

Сучасний навчальний процес зі своїми технологіями, обсягом інформації, побудовою, специфікою й умовами проведення занять пред'являє молоді вимоги, які часто призводять до значного інтелектуального навантаження, нервово-психічних і психологічних напружень, недотримання режиму та якісного складу харчування, недостатньої рухової активності, порушень здоров'я та зниження якості навчання (Нефедовская, 2007: 84).

Однією з основних причин такого стану вчені вважають відсутність мотивації позитивного ставлення до свого здоров'я.

Аналіз досліджень. Багато вчених із різних галузей наук – педагогіки (О. Гришко, В. Кремень, В. Родигіна, В. Шпак та ін.), психології (В. Ана-

нєв, Г. Нікіфоров, Л. Перетятко та інші), валеології (Е. Булич, А. Голобородько, В. Горащук та ін.), медицини (М. Амосов, А. Волик, А. Мальований, В. Мухін, С. Яковлева та інші), фізичного виховання (С. Канішевський, В. Лабскір, А. Любєв, Б. Шиян та інші) – спрямовували та спрямовують свої увагу до вирішення питань поліпшення здоров'я студентської молоді, забезпечення здорового способу життя, але поки стан студентської молоді з кожним роком погіршується.

Аналіз результатів досліджень рівня здоров'я студентів ЗВО свідчить, що лише 41% студентів мають необхідний для сучасних вимог виробництва рівень цього показника, 10% студентів – високий рівень, 31% – у межах норми.

Причина такого стану, як уважають фахівці, полягає в тому, що в ієрархії потреб, що лежать в основі поведінки студента, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці. Це пов'язано з низькою культурою суспільства, що зумовлює відсутність установки на пріоритетність здоров'я в системі людських цінностей. Відповідно, формування здоров'я – це передусім проблема, яку треба починати вирішувати з виховання мотивації здоров'я, оскільки ця мотивація є самоутворювальним фактором поведінки особистості (Бароненко, 2009: 51).

Мета статті – проаналізувати особливості формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах зростає значущість і цінність вищої освіти, компетентності особистості в майбутній професійній діяльності. Однак у практиці трудової активності вимагається не тільки цілісність професійної підготовки фахівців, а й високий рівень здоров'я як необхідної умови виконання особистістю різноманітних соціальних функцій. Саме тому збереження та зміцнення здоров'я у ЗВО потрібно розглядати як основу підготовки фахівця, що дає змогу формувати в нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя й упровадженню результатів навчання в практику повсякденної діяльності.

Збереження та зміцнення здоров'я – це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, що характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберігаючої діяльності й установа в освітньому просторі пріоритетів здорової особистості (Бароненко, 2009: 154).

Базовими принципами формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя молоді є:

– **принцип науковості й доступності знань**, адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти з урахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

– **принцип системності й наскрізності** означає, що процес формування здоров'я людини, природних і соціальних умов його збереження та зміцнення організується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;

– **принцип неперервності та практичної цілеспрямованості** передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях;

– **принцип інтегративності** передбачає синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

– **принцип відкритості** передбачає систематичне поповнення, оновлення, удосконалення знань про здоровий спосіб життя;

– **принцип плюралізму** уможливорює варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів з урахуванням потреб, інтересів і нахилів усіх суб'єктів навчально-виховного процесу (учнів, студентів, вихователів, учителів, викладачів, батьків);

– **принцип превентивності** означає, що виховні впливи держави, усіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості й суспільства спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки дітей та учнівської молоді, на допомогу та їх захист, вироблення неприйняття до негативних впливів соціального оточення. За таких умов забезпечуватиметься система заходів економічного, правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотичних речовин, різним проявам деструктивної поведінки, відвернення суїцидів і формування навичок безпечних статевих стосунків;

– **принцип гуманізму** передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, урахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця (у розумінні, пізнанні, прийнятті, справедливому ставленні до неї); вироблення індивідуальної програми її розвитку; стимулювання розвитку в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;

– **принцип цілеспрямованості**, який утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до нього (Бароненко, 2009: 51).

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в молоді є:

– **на рівні фізичного здоров'я**: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

– **на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту)**: відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;

– **на рівні духовного здоров'я**: узгодженість загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного в житті, у природі, у мистецтві;

– **на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя)**: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу

життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання (Концепція, 2004: № 605).

Збереження та зміцнення здоров'я студентів у ЗВО передбачає виконання системи заходів, що забезпечують гармонійний психічний, фізичний, духовний розвиток особистості студента, запобігання захворюванням, а також діяльність, спрямовану на збереження та зміцнення його здоров'я.

Починається такий процес з:

- усвідомлення важливості своєчасного зміцнення й підтримання свого здоров'я;
- потреби в дотриманні правил ведення здорового способу життя;
- розуміння доцільності здоров'язберігаючих дій;
- ставлення до свого здоров'я як цінності життя (Панчук, 2007: 3).

Разом із тим у ході реалізації навчання в галузі здоров'я одним із важливих є питання про те, як зацікавити студентів зберігати здоров'я, як спонукати їх до активності в цьому напрямі, тобто як здійснювати позитивну мотивацію щодо збереження та зміцнення здоров'я.

У сучасній науці мотивація як психічне явище трактується по-різному: в одному випадку – це сукупність факторів, що визначають поведінку; в іншому – це цілісність мотивів; у третьому – це спонукання, що викликає активність особистості й визначає її спрямованість.

Крім того, мотивація розглядається як процес психічної регуляції конкретної діяльності або спільна система процесів, які відповідають за спонукання й діяльність.

Мотивація – це динамічний процес формування мотиву. Разом із тим мотив – складне психологічне утворення, яке спонукає до свідомих дій, вчинків і є їх базисом, підґрунтям. На думку дослідника, мотивація й мотиви завжди внутрішньо зумовлені (Ильин, 2002: 68).

Мотиви поділяються на соціально, особистісно й професійно значимі, позитивні й негативні; визначаються знаннями, переконаннями, установками, потребами й інтересами, сукупний вплив яких сприяє формуванню мотиваційної діяльності особистості (Ильин, 2002: 344).

Усі види зазначених мотивів у різних поєднаннях можуть бути використані і як здоров'язберігаюча діяльність особистості. Як указує Г. Соловйов, мотиваційний складник формування культури збереження здоров'я має вести студентів від особистісно значимих мотивів до

соціально значимих, від низьких потреб – до високих.

Залучення людини до збереження здоров'я, на думку В. Бароненко, треба починати з формування в неї мотивації здоров'я, адже турбота про здоров'я, його зміцнення має стати значущим мотивом, який формує, регулює й контролює спосіб життя людини. Доведено, що ніякі накази не можуть примусити людину зберігати й підтримувати своє здоров'я, якщо при цьому вона не буде керуватися усвідомленою мотивацією здоров'я. Така мотивація формується на основі двох важливих принципів – вікового, за яким виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього віку, і діяльнісного, який указує, що мотивацію здоров'я треба формувати через оздоровчу діяльність щодо себе (Бароненко, 2009: 52).

Досвід оздоровчої діяльності створює відповідну мотивацію (цілеспрямовану потребу) й установку (готовність до діяльності) на здоров'я, що і є основою вироблення власного стилю здорової поведінки.

Такий стиль характеризується мотивами самозбереження, підпорядкування етнокультурним цінностям, отримання задоволення від здоров'я, самовдосконалення, маневрування, сексуальної реалізації, досягнення найвищого рівня комфортності.

Спостереження В. Бароненко показують, що в студентської молоді часто втрачається значимість мотивації самозбереження. Послаблене відчуття відповідальності за свою поведінку є причиною, наприклад, венеричних захворювань після випадкових статевих стосунків, утягування в наркоманію чи пияцтво. Молодим людям здається, що ресурс їхнього особистісного здоров'я невичерпний. Частими є випадки, коли наведені вище положення не стають студентам керівництвом до дії. Це пов'язано з тим, що рекомендації щодо збереження та зміцнення здоров'я запроваджуються в повчальній, категоричній формі й не викликають у студентів позитивних емоцій; викладачі зрідка дотримуються вказаних правил у професійному житті; засоби масової інформації, мережа Internet у привабливій формі культивують нездоровий спосіб життя. У зв'язку з цим формування мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я в студентів потребує значних зусиль. Оскільки ефективність таких намагань проектується на майбутнє й не кожен студент здатен вирішити це завдання самостійно, необхідна цілеспрямована система виховання та навчання, орієнтована формувати установку на здоров'я. Для цього педагогу потрібно врахувати, як саме можна сприяти зміні

переконань студентів, оскільки саме на основі них формуються установки.

Створити установку (готовність) на здоров'я-збереження ще не достатньо, треба її реалізувати, оскільки саме вона визначає здорову поведінку людини на майбутнє.

Висновки. Отже, залучення молоді до здорового способу життя варто починати з формування в неї мотивації здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулює та контролює спосіб життя людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). *Теория и практика физической культуры*. 1990. 22 с.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура : учебное пособие. 2-е изд., перераб. Москва : Альфа-М: ИМФРА-М, 2009. 336 с.
3. Быков В. С., Викторов Д. В. Здоровьесбережение студенческой молодежи технического ВУЗа в условиях поиска новой образовательной парадигмы. *Успехи современного естествознания*. 2010. № 9. С. 154–156.
4. Дубогай О. Д., Завацький В. И., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : Настир'я, 1995. 220 с.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 512 с.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 21.06.2004 № 605.
7. Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / под ред. проф. В. Ю. Альбицкого. Москва : Литтерра, 2007. 197 с.
8. Панчук Н. С. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов ВУЗа : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Кемеровский государственный университет. Кемерово, 2007. 20 с.

REFERENCES

1. Balsevich V.K. Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kultury zdorovogo obraza zhizni cheloveka [Physical training in the system of education of a culture of a healthy lifestyle]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 1990, 22 p. [in Russian].
2. Baronenko V.A. & Rapoport L.A. Zdorove i fizicheskaya kultura [Health and physical education: a training manual]. Moscow: Alfa-M: IMFRA-M, 2009. 336 p. [in Russian].
3. Bykov V.S. & Viktorov D.V. Zdorovesberezhnie studencheskoy molodezhi tekhnicheskogo VUZa v usloviyakh poiska novoy obrazovatelnoy paradigmy [Health saving of students of a technical university in the search for a new educational paradigm]. *Uspekhii sovremennogo estestvoznaniya*, 2010, Nr 1, pp. 154–156 [in Russian].
4. Duboghaj O.D., Zavačkyj V.Y. & Korop Ju.O. Metodyka fizychnogho vykhovannja studentiv, vidnesenykh za stanom zdorov'ja do special'noji medychnoji ghrupy [Methods of physical education of students related to health status to a special medical group: a textbook]. Lucjk: Nastyr'ja, 1995, 220 p. [in Ukraine].
5. Ilin Ye.P. Motivatsiya i motivy [Motivation and motives]. SPb.: Piter, 2002. 512 p. [in Russian].
6. Konceptija formuvannja pozytyvnoji motyvatsiji na zdorovyj sposib zhyttja u ditej ta molodi [The concept of forming positive motivation for healthy lifestyle in children and young people], 2004. [in Ukraine].
7. Nefedovskaya L.V. Sostoyanie i problemy zdorovya studencheskoy molodezhi [The state and health problems of students]. Moscow: Litterra, 2007. 197 p. [in Russian].
8. Panchuk N.S. (2007) Formirovanie zdorovesberegayushchey otvetstvennosti studentov VUZa [The formation of health saving responsibility of university students]. (Avtoreferat dysertatsii kandydata ped. nauk). Kemerovo State University, Kemerovo [in Russian].