

are determined and proved. Some images of scientists concerning the concept "reflection" are presented. The role and value of communicative abilities, creative activity of future expert, his ability to independently organize the cognitive activity are considered. Value of the reflexive competence necessary for efficient realization of practical activities and the successful solution of professional tasks is disclosed. It is also about creation of necessary conditions in educational process for ensuring development of a reflection in applicants of the higher education of the highest medical educational institutions.

It is lit importance of development in future nurses of self-control, civil consciousness, inquisitiveness, critical, creative thinking, ability to communicate, cooperate, abilities to sympathize skills. Critical thinking is very important of over the world. Because critical thinking – possibility to analyses information and idea and formulate reasoned arguments and judgment. The important thing is the ability to formulate and express their thoughts and feelings in many ways – a pledge of personal happiness and collective success.

Key words: reflection, professional reflection, theoretical and methodological approaches, ability formation.

Стаття надійшла до редакції 21.01.2017 р.

Прийнято до друку 24.02.2017 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Прошкін В. В.

УДК 61:378:37.037.1(477)

В. А. Ченцова

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Важливою умовою, що визначає ефективність освітнього процесу у вищому навчальному закладі, є високий рівень розумової та фізичної працездатності здобувачів вищої освіти. Такий рівень працездатності у процесі навчальної діяльності студентів обумовлюється багатьма зовнішніми і внутрішніми факторами. Серед них важливу роль відіграє правильна організація навчальної діяльності студентів, що включає у себе, як обов'язковий елемент, заняття фізичним вихованням і спортом. Як показує практика, останнє десятиліття спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. В результаті даної проблеми особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді. Важливу роль у вирішенні цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання

засобів фізичного виховання на заняттях та у повсякденному житті. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації, що доведено як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Дана проблема є надзвичайно важливою, оскільки питання щодо розвитку мотивів та потреб людини тісно пов'язане з розвитком особистості в цілому.

Проблема формування мотивації одна з найважливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Однак, динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не керувати, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня й взагалі може бути втрачена дієвість.

На жаль, формування мотивації досить часто йде стихійно і рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи.

Складність дослідження формування мотивації пояснюється тим, що на студента впливає комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають у суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості, так і компонент діяльності.

Психолого-педагогічні основи виховання мотивації до навчання відображені у дослідженнях: М. Алексеєвої, І. Беха, Л. Божович, П. Гальперіна, Б. Кобзаря, М. Левківського, А. Маркової, М. Матюхіної, А. Хоменкової, К. Чорної, В. Ядова, Н. Юдіної та інших. Проблеми виховання потреби, інтересу і звички до занять фізичною культурою досліджувалися А. Войлоковим, С. Жевагою, Є.П. Ільїн, Л. Лихачовим, А. Міхєєвим, В. Петровим, В. Поповим, Б. Сарсенбаєвою, О. Сиротін, В. Соколовим, М. Солопчуком, Є. Столітенком, Б. Шияном, П. Щербаком та іншими.

Проте, враховуючи незаперечну цінність здобутків учених, серед вищезазначених науковців ніхто не займався дослідженням проблеми формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів України.

Мета даної статті полягає у з'ясуванні технології визначення мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів вищих медичних навчальних закладів та пріоритетних форм і видів фізичної активності з метою перетворення її в мотивовану діяльність, що сприятиме гармонійному фізичному розвитку та покращенню стану здоров'я особистості.

Перш, ніж почати висвітлювати проблеми формування мотивації, необхідно з'ясувати сутність ключових понять. Мотивація (з латинської – *movere*) – спонукання до діяльності; динамічний процес фізіологічного та психологічного характеру, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини через певні дії задовольняти свої потреби, досягати поставленої мети та цілей [1; 2; 3]. Мотивація є результатом взаємодії ситуації та особистісних особливостей людини. Основними складовими мотивації є: мотиви, потреби та інтереси, стимули, ситуативні фактори [4].

Мотив (з латинської – motus – рух, поштовх) – сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що викликають активність людини та визначають її спрямованість; усвідомлені причини вибору дій та вчинків особистості [2; 3].

Мотиви виконують три основні функції:

1) Спонукальну – полягає в тому, що вони обумовлюють вчинки особистості, її поведінку й діяльність.

2) Спрямовуючу – полягає у виборі та здійсненні певної лінії поведінки, діяльності.

3) Регулюючу – полягає в тому, що поведінка і діяльність залежно від особливостей мотивації носять особистий характер або спрямовані на реалізацію інтересів команди (колективу) [5].

Сила мотиву – міра впливу спонукання суб'єкта на його активність і поведінку [2]. Американські психологи Р. Йеркс і Дж. Додсон встановили, що продуктивність діяльності залежить від інтенсивності мотивації. Вони вивели закон оптимальної мотивації: в міру збільшення сили мотивації якість діяльності спочатку підвищується, а потім поступово знижується.

Мотиви розвиваються у процесі онтогенезу, залежать від соціалізації, соціальних норм того середовища, де виховується особистість. Будучи спонукальною причиною, мотиви додають поведінці людини певний напрямок і змушують діяти саме так, а не інакше. Мотив не лише визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує свої справи, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимулюють активну діяльність.

Є. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні та конкретні. До загальних відносяться бажання людини займатися будь-яким видом спорту або фізичними вправами. До конкретних відносяться бажання займатися лише улюбленим видом спорту. На думку Є. Ільїна, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності – потребу в руховій активності, отримання позитивних вражень від спортивної діяльності та на результат – прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження, самореалізації, виховання міцної сили волі [6].

Основними мотивами до занять фізичною культурою та спортом у вищому навальному закладі є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі.

Існують зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ у студентів. Зовнішні

фактори: поради батьків, поради викладачів, відвідування змагань, поради друзів, телепередачі, преса, просвітницька робота серед молоді. Внутрішніми факторами можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. До об'єктивних зовнішніх причин можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття. До внутрішніх причин, які відображають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Потреби людини – усвідомлені та неусвідомлені нужди, що переживаються людиною, залежно від того, що необхідно для життєдіяльності її організму і розвитку її особистості [2]. Потреби можуть бути чітко усвідомленими (проявлятися у вигляді прагнень) і неусвідомленими чи усвідомленими лише частково (ваблення).

Інтереси (як різновидність потреб) – це потреби, що виникають у людей як окремих особистостей та членів соціальних груп і об'єднань як цілісного елемента [7].

Стимул (від лат. stimulus – підбурювання, підбивання на щось) – спонукання, ефект якого залежить від психіки людини, її поглядів, почуттів, настрою, інтересів [8]. Для ефективного виконання функції мотивування необхідно враховувати об'єктивно-існуючий взаємозв'язок таких понять, як мотив і стимул.

Існують також фактори мотивації, які не відносять до розглянутих вище складових мотивації. Іноді причини дії кореняться не в людині, а у ситуації. Дрібні спокуси чи загрози повсякденного життя підштовхують людину до відповідних видів поведінки чи стримують від неї. Це ситуативні фактори. До них відносяться різного роду події та ситуації, які спроможні чинити вплив на дії людини.

Таким чином, мотивація особистості має структуру, кожний елемент якої значно відрізняється як за формами та силою детермінування поведінки людини, так і за можливістю зовнішнього впливу на нього. Урахування теоретичних основ формування мотивації особистості дає змогу ухвалювати рішення з управління мотивацією, які принесуть високі результати.

Специфічною особливістю КВНЗ «Житомирський інститут медсестринства» Житомирської обласної ради є переважна кількість студентства жіночої статі. Одним з головних завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі стало прищеплення навичок до основ самостійної рухової діяльності. Оскільки, результати дослідження показали, що пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом студентів є: зміцнення здоров'я (28 %), удосконалення форми тіла (32 %), досягнення високого спортивного результату (15 %), спілкування з друзями (11 %) й активний відпочинок (14 %). Лише 22 % студентів постійно та системно займаються спортом (поза навчанням).

Тому індивідуальний підхід та пошук нових засобів і методів занять фізичною культурою, які б сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та здоров'я студенток, є актуальним завданням для

викладацького складу циклової комісії фізичного виховання. Процес навчання студенток за усіма розділами програми з фізичного виховання передбачає різнобічну фізичну підготовленість, оптимальний рівень комплексного розвитку рухових здібностей. Успішне рішення цих завдань може бути здійснене тільки при ретельному обліку типологічних особливостей студентів, початкового рівня фізичної підготовленості (витривалості, сили, швидкості, гнучкості), технічної підготовленості, їх взаємозв'язків.

Безперечно, для дівчат та хлопців повинні застосовуватися різні методики викладання навчально-тренувального процесу з фізичного виховання. Визначено, що внаслідок значного зниження рухової активності у дівчат студентського віку згасають до деякої міри функції рухового аналізатора. У цьому віці відбувається збільшення ваги тіла, головним чином за рахунок недіяльної жирової тканини. Зрозуміло, що збільшення ваги тіла і порівняно мала рухова активність дівчат студентського віку призводять до зменшення їх загальної підготовленості [9].

Жіночий організм, на відміну від чоловічого, має менш міцну будову кісток, менший загальний розвиток мускулатури тіла, ширший тазовий пояс і потужнішу мускулатуру тазового дна. Особливістю тіла дівчат є виняткова гнучкість при виконанні різних рухів. Це пояснюється рядом особливостей жіночого організму: великою гнучкістю хребта в усіх відділах внаслідок ширших, ніж у чоловіків, міжсуглобових щілин і кращої розтяжності та еластичності сполучної тканини, хрящів і суглобів; великим кутом нахилу тазу і його великою рухливістю; шириною амплітуди руху у тазостегновому суглобі, що залежить як від постановки голівки стегна, так і від значної розтяжності зв'язкового апарату і тазового дна; рухливістю лонного зчленування, що тривало зберігається, із-за наявності у жінок податливого хрящового прошарку в цій області.

Ряд характерних для організму жінки особливостей є і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Усе це виражається тривалішим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань.

Функціональні можливості апарату кровообігу і дихання в осіб жіночої статі значно нижчі, ніж у хлопців і чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і жінок мають бути меншими за об'ємом та підвищуватися на тривалішому відрізку часу [10].

Враховуючи різницю будови тіла хлопців і дівчат, необхідно фізичні навантаження спрямовувати відповідно до особливостей організму.

Для занять зі студентками необхідно включати: загальнорозвиваючі специфічні елементи – виконання вправ, необхідних для дітородної функції жінки, розвиток пластики і граціозності та вправи, які є загальними для усієї групи, і самостійного виконання індивідуальних завдань протягом 15-20 хвилин з урахуванням як індивідуального

протікання статевого циклу, так і загальних закономірностей організму і рухових можливостей студенток по фазах статевого циклу.

Варто зазначити, що жіноча краса полягає не лише в досконалості зовнішніх форм тіла жінки, а вимагає високої координації, пластичності й граціозності рухів. Завдання викладача з фізичного виховання полягає у навчанні дівчат вільно і граціозно керувати своїм тілом і красиво виконувати звичні рухи, допомогти у формуванні статної постави, прекрасної ходи і виразності у рухах. Слід пам'ятати, що ритмічні рухи визначають естетичну цінність.

Вважаю, що головним в процесі фізичних тренувань студенток є всебічна підготовка з акцентом на збільшення аеробної працездатності та нормалізацію ваги тіла. Також потрібно включати вправи, які розвивають силу м'язів черевного пресу. Для досягнення одночасного розвитку сили та швидкості оптимальним необхідно вважати використання програм фітнесу, аеробіки та споріднених із ними видами спорту, які користуються у жіночій статі великою популярністю.

Основним завданням викладача фізичного виховання є пояснення, переконання студенток у тому, що рухова активність – кращий спосіб профілактики хвороб. Основним чинником цього переконання є рухова активність. При побудові навчально-тренувального процесу, підборі засобів і методів необхідно враховувати мотивацію студенток до занять.

Важливим шляхом формування інтересу та мотивації щодо занять фізичного виховання є організація самостійного вивчення студентами запропонованого у внутрішній інститутській системі Інтранет теоретичного розділу програми. Також позитивний вплив на формування мотивації мають індивідуальні бесіди і консультації під час занять у спортивних секціях, використання міждисциплінарних зв'язків, використання педагогічного стимулювання.

На підставі всього вищезазначеного можна дійти висновку, що фізичне виховання у вищому навчальному закладі покликане сприяти, насамперед, усуненню відхилень у стані здоров'я та його зміцненню, всебічному фізичному розвитку, вихованню професійно значущих якостей та здібностей, усуненню можливих шкідливих впливів об'єктивних умов освітнього процесу на здобувача вищої освіти.

Причиною недостатньої орієнтації студентської молоді на здоров'я та ведення здорового способу життя є недостатня мотивація. Формування мотивації до фізкультурних занять потребує впровадження різноманітних сучасних форм рухової активності з урахуванням індивідуальних здібностей курсантів. Перспективи досліджень полягають у подальшому визначенні факторів, що впливають на мотивацію до самостійних системних занять фізичними вправами студентів вищих медичних навчальних закладів України, розробці навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Список використаної літератури

- 1. Дружинин В. Н.** Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
- 2. Дьяченко М. И.,** Кандыбович Л. А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Мн.: «Хэлтон», 1998. – 399 с.
- 3. Занюк С. С.** Психология мотивации / С. С. Занюк. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – 352 с.
- 4. Прокопенко О. В.** Складові мотивації екологічно орієнтованого споживання / О. В. Прокопенко // Вісник Сумського державного університету: Сер. Економіка. – 2005. – № 2 (74). – С. 60–71.
- 5. Сладкевич В. П.** Мотивационный менеджмент. Курс лекций / В. П. Сладкевич. – К.: МАУП, 2001. – 168 с.
- 6. Ильин Е. П.** Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
- 7. Величко О. П.** Наукове пізнання менеджменту: Текст лекції / О. П. Величко. – Дніпропетровськ: ДДАУ, 2004. – 20 с.
- 8. Кислюк О.** Співвідношення понять «мотив», «стимул», «потреба» та інтерес до навчання / О. Кислюк // Соціальна психологія, 2004. – № 5. – С. 109–118.
- 9. Полянничко О.** Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають надлишкову вагу / О. Полянничко, В. Іванько, І. Портна // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практич. конференції. – Львів, 2011. – С. 257–258.
- 10. Ягунова С. А.,** Старцева Л. Н. Спортивная тренировка женщин по данным врачебного контроля / С. А. Ягунова, Л. Н. Старцева. – Л., Медгиз, 1959. – 124 с.

Ченцова В. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів України

У статті досліджено формування мотивації здобувачів вищої освіти до рухової активності. Розглянуто ставлення студентів до фізичного виховання і рівня їх фізичної активності. Висвітлено сутність ключових понять з даної теми. Представлено проблему формування мотивації здобувачів вищої освіти під час занять з фізичного виховання у вищій школі. Розглянуто фактори, які впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти. З'ясовано технології визначення мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів вищих медичних навчальних закладів та пріоритетних форм і видів фізичної активності з метою перетворення її в мотивовану діяльність, що сприяє фізичному розвитку та покращенню стану здоров'я особистості. Висвітлено педагогічні умови формування у студентів вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту.

Ключові слова: мотивація, мотиви, потреби, фізичне виховання, рухова активність студентів.

Ченцова В. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины

В статье исследовано формирование мотивации соискателей высшего образования к двигательной активности. Рассмотрено отношение студентов к физическому воспитанию и уровню их физической активности. Освещено сущность ключевых понятий по данной теме. Представлено проблему формирования мотивации соискателей высшего образования во время занятий по физическому воспитанию в высшей школе. Рассмотрены факторы, влияющие на формирование мотивации у соискателей высшего образования. Выяснено технологии определения мотивационных потребностей к занятиям физической культурой студентов высших медицинских учебных заведений и приоритетных форм и видов физической активности с целью превращения ее в целевую деятельности, способствует физическому развитию и улучшению состояния здоровья личности. Освещены педагогические условия формирования у студентов высших учебных заведений ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: мотивация, мотивы, потребности, физическое воспитание, двигательная активность студентов.

Chentsova V. Formation of Motivation a Physical Activity in the Course of Students Physical Training of Higher Educational Institutions of Ukraine

In this article investigated the formation of motivation applicants to higher education of physical activity. Consider the relation of students physical training and level of their physical activity. It is covered essence of key concepts on this subject. Presented by the problem of formation of motivation of higher education applicants during physical education classes in high school. The factors influencing formation of motivation at applicants of the higher education are considered. It opened the way of formation of motivation and interest in physical training of students. It is found out technologies of definition of motivational requirements to occupations by physical culture of students of the highest medical educational institutions and priority forms and types of physical activity for the purpose of her transformation in target activity, promotes physical development and improvement of the state of health of the personality. It is covered pedagogical conditions of formation at students of higher educational institutions of the valuable relation to physical culture and sport.

Key words: motivation, motives, requirements, physical training, physical activity of students.

Стаття надійшла до редакції 03.01.2017 р.

Прийнято до друку 24.02.2017 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Докучаєва В. В.