9.Офіційний сайт асоціації футболу Данії. – Режим доступу: https://www.dbu.dk/

10. Офіційна сторінка Данського футбольного союзу на офіційному сайті ФІФА (англ.): https://www.fifa.com/about-fifa/associations/DEN

11. Офіційна сторінка Данського футбольного союзу на офіційному сайті УЄФА (англ.): https://www.uefa.com/insideuefa/national-associations/ DEN

References

1. Bilov S., Tyshchenko V. Ukrainian sports – a new countdown. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue (1(159), 50-53. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).13

2. Burla A., Petrenko O., Burla O., Bosko V. Psychological aspects of the coach's activity. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (5(164), 47-50. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).10

3. Dulibskyy A. (2020). Sports selection in football as a rational system of a pedagogical search talented people in the sports industry. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue 8 (128) 2020. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).13

4. Dulibskyy A. (2021). Organization of sports selection in the system of children's and youth and professional football in England. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (6(137), 60-65. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).14

5. Dulibskyy A. (2021). Footballers' sports selection and game orientation in Belgium. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (7(138), 50-57. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10

6. Dulibskyy Andriy, Kohut Yuriy, Martynyak Yuriy, Strokun Mykhaylo. (2023). Selection for the club and national teams of Germany in four-year cycles of preparation for competitions. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (7(167), 78-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).15

7. Dulibskyy A. Selection and playing orientation of footballers in the Netherlands. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (9(169), 50-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).10

8. Nikolaienko V. V. & Vorobiov M. I. Aspects of technical and tactical training of young football players. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (4(163), 12-17. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).02

9. Official site of the Football Association of Denmark. - Access mode: https://www.dbu.dk/

10. Official page of the Denmark Football Association on the FIFA official website (English). Access mode: https://www.fifa.com/about-fifa/associations/DEN

11. Official page of the Denmark Football Association on the UEFA official website (English). Access mode: https://www.uefa.com/insideuefa/national-associations/DEN/

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).18

Зеніна І.В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Гаврилова Н.М., старший викладач
кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Іванюта Н.В., старший викладач
кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Кузьменко Н.В., старший викладач
кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

СТАВЛЕННЯ ДО МОТИВАЦІЇ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ОСНОВ ЖИТТЯ В СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито суть та зміст поняття «мотивація до здорового способу життя», окреслено необхідність та обгрунтовано основні фактори, чинники та підходи формування мотивації та ключової компетентності до ведення здорового способу життя. Розкриті механізми впливу на стан здоров'я та відсутність чи присутність здорової

замотивованості населення в цілому та кожної людини окремо. Заняття фізичною культурою та спортом сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню функціональних та рухових можливостей. Вони є невід'ємною частиною здорового способу життя та ведуть до гармонійного фізичного та духовного розвитку особистості. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом зберігають молодість, здоров'я, довголіття, якому супроводжує творчий трудовий підйом. Велике значення має свідоме ставлення до занять фізичною культурою та спортом. В основі будь-якої програми із занять фізичної культури має бути закладено принцип постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення та саморозвиток у спорті. Мотивація до занять спортом є найважливішим аспектом, багато в чому не поступається за значимістю процесу тренування. Вона відображає інтерес до занять, активне та усвідомлене ставлення до спорту та є одним із факторів успішного освоєння програми тренувань та прогресу.

***Ключові слова**: здоров'я, людина, вплив, фактори, чинники, мотивація, фізична культура.*

***Zenina I.V., Havrylova N.M., Ivaniuta N.V., Kuzmenko N.V. Attitude towards motivation and formation of healthy fundamentals of life in modern youth.** The article reveals the essence and content of the concept of "motivation for a healthy lifestyle", outlines the need and substantiates the main factors, factors and approaches to the formation of motivation and key competence for leading a healthy lifestyle. The mechanisms of influence on the state of health and the absence or presence of healthy motivation of the population as a whole and each person separately are revealed. Physical education and sports help to strengthen health, improve functional and motor capabilities. They are an integral part of a healthy lifestyle and lead to harmonious physical and spiritual development of the individual. Systematic physical education and sports preserve youth, health, and longevity, which is accompanied by creative work growth. A conscious attitude to physical culture and sports is of great importance. The principle of constant motivation, an active attitude towards arbitrary self-improvement and self-development in sports should be laid at the heart of any physical education program. Motivation to do sports is the most important aspect, in many ways it is not inferior in importance to the training process. It reflects interest in classes, an active and conscious attitude to sports and is one of the factors of successful mastering of the training program and progress. "Motivation is the urge to action; a psycho-physiological process that controls human behavior, capable of determining its direction, organization, activity and stability; a person's ability to satisfy his own needs".*

***Key words:** health, person, influence, factors, factors, motivation, physical culture.*

Постановка проблеми. «Дослідження мотивації спортивної діяльності є сьогодні актуальним напрямом, який сприяє вивченню можливостей формування мотивації на здоровий спосіб життя як серед молоді, так і серед населення загалом» [1]. Мотивація одна із основних компонентів занять фізичної культурою. Необхідно активне формування внутрішньої мотивації фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням емоційної спрямованості особистості, фізіологічних та психологічних характеристик та особистісних особливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Doll R., Hill A.B. [1]. Естетичні мотиви це бажання покращити свій зовнішній вигляд, виглядати красиво та справляти враження на оточуючих. Є найпопулярнішою мотивацією серед молоді. За визначенням Hettema J., Steele J. [2]. Оздоровчі мотиви людини це бажання зміцнити імунітет та здоров'я, підтримувати свій організм у тонусі. Як правило, така мотивація спрямовує людину на тренування, пов'язані з легкими, але постійними навантаженнями, які сприяють розвитку та зміцненню внутрішніх систем організму. Kahn E.B, Ramsey L.T. [3], вважають що бажання пізнати своє тіло, розкрити свій потенціал та розвивати такі свої фізичні якості, як працездатність, енергійність, рухливість, гнучкість, швидкість, силу, витривалість є нічим іншим як пізнавально-розвиваючими мотивами. В той час як Noar S.M, Zimmerman R.S. [4], говорять про те що комунікативні мотиви: пов'язані з отриманням задоволення від групових занять фізичною культурою та можливості бачитися та спілкуватися зі своїми друзями та знайомими.

Мета дослідження: виявлення педагогічних умов формування у студентів мотивів для заняття фізичною культурою і спортом та формування здорового способу життя у позанавчальній діяльності. Вплив мотивації на ведення нормального ритму життя, позбуття шкідливих звичок і набуття корисних навиків та умінь.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Значна частина захворювань, з якими зустрічається людина, спричинена курінням, не вірно підібраними дієтами або відсутністю збалансованого харчування, відсутністю фізичних вправ. Наслідки куріння для здоров'я надшкідливі. Курці частіше страждають від ішемічної хвороби серця, раку легенів і респіраторних захворюваннь, такі як хронічна обструктивна легенева хвороба захворювання (ХОЗЛ). Куріння залишається основною причиною захворювань і передчасної смерті (17 відсотків усіх смертей дорослих віком 35 років і старше у 2005 році). Майже три чверті теперішніх курців віком від 16 років повідомили, що хочуть кинути палити за для здоров'я.

Ожиріння підвищує ризик розвитку діабету 2 типу (до 80 разів у порівнянні з людьми без ожиріння) та ішемічної хвороби серця (у 2–3 рази) яка пов'язана з артеріальною гіпертензією та іншими виснажливими умовами. Незважаючи на цілі уряду зупинити зростання ожиріння, рівень ожиріння як у дорослих, так і у дітей продовжує зростати швидко і, за прогнозами, продовжуватимуть зростати. Погане харчування та малорухливий спосіб життя сприяють виникненню проблеми ожиріння. Це в свою чергу, регулюється і відбувається під впливом ряду факторів, включаючи контроль апетиту в мозку, силу дієти, звички та психологічну амбівалентність, яку відчувають індивіди у створенні способу життя. Рекомендовано всім віковим категоріям не залежно від гендерної приналежності, приділяти принаймні 30 хвилин фізичній активності середньої інтенсивності хоча би п'ять разів на тиждень.

Фактори, які впливають на те, чи здатні студенти змінити свою поведінку щодо здоров'я та які втручання є ефективними для підтримки студентів у зміні їхньої поведінки. Попершу треба сфокусуватися на втручаннях, які спрямовані на підвищенні мотивації та впевненості студентів кинути палити, стати більш фізично активними і дотримуватися більш здорового харчування. Це не єдина важлива складова поведінки, пов'язана зі здоров'ям, негативний вплив також мають

наприклад безладна сексуальна поведінка або вживання алкоголю та наркотиків неправильне використання медикоментів. Для того щоб людина почала якийсь хоча би не великий рух у бік свого здоров'я повинна бути мотивація та впевненість, які є ключовими детермінантами зміни поведінки.

Існує велика кількість теоретичних робіт, які намагаються пояснити детермінанти людської поведінки. Теорія здорової поведінки має безліч теоретичних конструкцій, які часто дуже схожі або дійсно ідентичні одна одній, але використовують різну термінологію. Були зроблені спроби розробити інтегровану теорію і перегнати подібні концепції з різних теорій. Існує багато різних ідей про те, які фактори впливають на те, чи хтось зміниться (і підтримуватиме) належний спосіб життя. Є теорії (та їх елемент), які зосереджуються на мотивації людини до змін (і факторах, що впливають на мотивацію) та її впевненості у собі, щоб зробити ці зміни, оскільки вони вважаються важливим індивідуальним рівнем.

До факторів які визначають зміну поведінки в більшості основних теорій включають концепцію, що стосується впевненості (тобто віри у свою здатність виконувати ту чи іншу діяльність) і мотивацію (тобто бажання або бажання брати участь у відповідній діяльності). В огляді психологічної літератури про зміну поведінки багато авторів визначили дванадцять напрямів, які об'єднують; знання; навички; соціальну та професійну роль та ідентичність; переконання щодо наслідків; мотивацію і цілі; пам'ять, увагу і процес прийняття рішень; екологічний контекст і ресурси; соціальні впливи; емоції; регуляції поведінки; і характер поведінки.

Термін «мотивація» використовується для позначення причин людських дій (який у людини мотив?) і до людського ентузіазму до того (наскільки людина мотивована?). Мотивація визначена в психологічній літературі як «психологічні сили або енергія, що спонукають людину до певної мети». Сили, які керують нашими діями, дуже складні й існує багато ідей про те, як працює мотивація. Поняття, які стосуються мотивації та формування цілей та намірів можна знайти в ряді теорій. Деякі теорії підкреслюють свідоме прийняття рішень інші більше підсвідомі спонукання, імпульси та гальмування. Кілька з них намагалися синтезувати або інтегрувати різні елементи. Деякі теорії зосереджуються на когнітивних передумовах мотивації, таких як знання, ставлення і вірування. Наприклад, модель віри в здоров'я припускає, що люди мотивовані на зміни їхніх загальних цінностей здоров'я, а також конкретних переконань щодо їх сприйнятливості до конкретного захворювання та до його можливої тяжкості. Теорія зважених дій (ТЗД) пропонує це переконання щодо результатів поведінки та значення, яке вони надають цим результатам також важливі. Крім того, ТЗД визнає, що суб'єктивні норми (тобто сприйнятний соціальний тиск) також є важливими мотивуючими факторами.

Мотивація може бути внутрішньою або зовнішньою. Поняття внутрішньої мотивації визначено для пояснення бажання людей займатися якоюсь діяльністю без зовнішньої винагороди – ця поведінка є мотивованою, тому що вона задовольняє певну внутрішню потребу відчувати свої компетенції і самовизначення. Однією з найбільш відомих теорій, пов'язаних з мотивацією, є транстеоретична модель. Вона визначає серію мотиваційних стадій, через які люди приходять до прогресу і повертаються, щоб досягти цілей спрямованих на набуття здоров'я. Є п'ять етапів досягнення: попереднє споглядання (не думати про поведінку), споглядання (обмірковування про зміни в найближчому майбутньому), підготовка (підготовка до внесення змін), дія (ініціювання поведінки) та обслуговування (продовження виконання поведінки).

Ця теорія широко застосовується в освіті та пропаганді здоров'я, наприклад, припинення куріння, використання презервативів, вживання їжі, або втрата ваги, зловживання алкоголем, наркотиками та управління стресом. Багато психологічних теорій визначають мотивацію як важливу поведінкову детермінанту. Однак вони ідентифікують різні фактори, які впливають на мотивацію, включаючи свідомі та підсвідомі процеси, внутрішні та зовнішні рушії, різні переконання щодо наслідків їхньої поточної поведінки, очікуваних результатів нової поведінки та сприйняття соціальних норм, включаючи ставлення інших і схвалення своєї поведінки. Є теорія що говорить про роль впевненості в зміні поведінки.

Впевненість. Впевненість у собі зазвичай використовується для позначення загального відчуття благополуччя щодо свого життя. Тут перш за все цікавить впевненість людини в здійсненні плану і певна поведінка – іншими словами, віра у свої можливості. Концепція поведінки заключається в самоефективніості в моделі віри в здоров'я та теорії соціальної когнітивної діяльності, і сприймається як поведінковий контроль у теорії запланованої поведінки. Студентам може не вистачати впевненості, тому що вони бояться наслідків, у них був попередній досвід невдач, або через їхній емоційний чи психічний стан (тобто депресія, тривога або під наголосом інших студентів).

Відповідно до соціальної когнітивної теорії Альберта Бандураса, самоефективність є одним із трьох ключових факторів впливу на поведінку. Очікування самоефективності визначаються як переконання щодо здібностей студентів виконувати певну дію незалежно від обставин чи контексту. Відповідно до цього інший вплив на дію – це очікування результату, тобто переконання щодо ефективності поведінки та соціального впливу, включаючи соціальні норми, соціальну підтримку або тиск і поведінку інших.

Теорія планової поведінки- це (розширення теорії обґрунтованих дій) використовує схожу та пов'язану концепцію поведінкового контролю, щоб описати ступінь, до якої студент відчуває, що він або вона контролює конкретну поведінку або дію.

Взаємодія між мотивацією та впевненістю. Хоча поняття впевненості та мотивації різні, вони також взаємопов'язані. Мотиваційні фактори та самоефективність були визначені в літературі як важливі для формування наміру (тобто, зобов'язання особи виконати визначену поведінку). Наміри виражають спонукання студентів до досягнення певної мети. Наміри в свою чергу, пов'язані з поведінковими результатами, хоча вважається, що самоефективність має незалежний вплив на поведінку за межами її ролі у формуванні намірів. Одним із факторів того, чи є у студента мотивація змінюватися, може бути те, чи є у нього впевненість у тому, що він може здійснити певну дію. Як тільки студент вирішив вжити заходів, самоефективність важлива для того, щоб підтримувати зусилля, необхідні в збереженні поведінки та доланні бар'єрів, які виникають. Було припущено, що мотиваційна фаза (тобто, коли студент розвиває намір змінитися) повинна розглядатися окремо від вольової фази (тобто коли поведінка планується, ініційовано та підтримується). Самоефективність може бути важливою в обох етапах. Тому для втілення намірів важливо зміцнити довіру до фактичної зміни поведінки.

Інші теорії, такі як теорія саморегуляції, теорія цілей і теорія контролю, намагаються пояснити, як мотивація перетворюється на дію. Вони зосереджені на механізмах, за допомогою яких індивід може вживати заходів, щоб вплинути на власну поведінку, і зазвичай передбачає самоконтроль разом із усвідомленням цілей або стандартів, які він встановив.

Підсумовуючи теорії зміни поведінки можна сказати, що їх існує багато. Ті які включають концепції, пов'язані з мотивацією та впевненістю. Розуміння цих теорій, які лежать в основі людської поведінки може допомогти в розробці заходів для зміни поведінки студентів. Якщо емпіричні докази підтвердять теоретичні прогнози, що мотивація та впевненість важливі фактори зміни поведінки, то це дозволить розробити втручання, спрямовані на детермінанти ефективності. Чи існують такі втручання і які докази їх наявності і ефективності. Ми розглядаємо, чи є докази того, що певні втручання сприяють мотивації та впевненості, а також зміні поведінки.

Методи. Щоб визначити емпіричні дослідження втручань, спрямованих на зміну здоров'я поведінки (куріння, дієта та фізичні вправи) за рахунок підвищення мотивації та або впевненості, було опрацьовано бази даних психічної інформації , опублікованних журналів, систематичні та несистематичні оглядові статті, перегляд тез які зосереджені на вивчені молоді, населення в цілому, та кожного індивідуально. Веб-сайти ключових організацій, таких як Національний інститут здоров'я.

Фактори, що сприяють мотивації. Мотив здорового способу життя - це система спонукань потреб у веденні здоров'я заощаджуючої діяльності [3]. Процес формування мотивів здорового способу життя студента необхідно розглядати як взаємодію зовнішніх і внутрішніх факторів. Внутрішніми факторами є потребностно-мотиваційна сфера особистості студента, її ціннісні орієнтації, відносини, самооцінка, інтереси, індивідуальні властивості. Зовнішніми факторами для студента є процес особистісного самовдосконалення підготовки до здорового способу життя. У процесі формування мотивів здорового способу життя студента необхідна така побудова системи засобів, яка, з одного боку, спрямована на зміну умов навчально-виховного процесу починаючи зі школи, зокрема валеологізація змісту освіти, з іншого, на зміну внутрішньо-особистісного середовища за допомогою свідомо-вольової роботи з переосмислення студентами свого ставлення до здорового способу життя, до стилю свого життя. Для побудови системи засобів формування мотивів здорового способу життя необхідний облік соціально-психологічних особливостей, домінантних мотивів даної вікової групи, і навіть облік вихідного стану мотивів здорового життя. Логіка системи засобів формування мотивів здорового способу життя студентів обумовлена ідеями системно - цілісного підходу в конструюванні педагогічні процеси і полягає у русі мотивів здорового способу життя від ситуативних проявів до сталого функціонування, а також ідеями особистісно-орієнтованого підходу, що характеризує засоби та умови формування даного компонента структури особи. Визнання здоров'я як пріоритетної цінності, мети, результату та необхідної умови успішної діяльності кожної освітньої установи, звернення до здорового способу життя та утвердження його як основи життєвого стилю основних учасників педагогічного процесу вимагають вивчення мотиваційної сфери особистості [1]. У дослідженнях проблем мотивації педагоги та психологи як провідні виділяють принципи системності, єдність свідомості та діяльності, діяльності та особистості, єдність змістовної, смислової та динамічної сторін мотивів, визнання провідної ролі свідомості у регуляції людської поведінки, а також соціальної обумовленості потреб особистості, залежно від потреб суспільства. Визначаючи сутність мотивів, дослідники розглядають їх із різних позицій: біологічної, потребної, емоційної, когнітивної. Враховуючи ідеї цілісного підходу та основні положення філософського, психолого-педагогічного розуміння мотивації, ми визначаємо її як усвідомлену систему спонукань, що є ієрархічною структурою рушійних сил поведінки та діяльності особистості, що є інтегратором особистості в цілому [4].

Висновоки: Виходячи з цього визначення, мотивація здорового способу життя є своєрідним «поглядом» на мотивацію в узагальненому вигляді крізь призму здорового способу життя, виявлення сутності якого передбачає осмислення таких базисних категорій, як спосіб життя і здоров'я. У підходах до визначення сутності здорового способу життя сьогодні виділяють три основні напрями: філософсько-соціологічний; медико-біологічне; психолого-педагогічне. Аналіз підходів до визначення сутності мотивації та розгляд особливостей здорового способу життя дозволяє нам визначити власне розуміння мотивів здорового способу життя. Ми розуміємо під мотивами здорового способу життя цілісну систему усвідомлених спонукань, що активізують та спрямовують прояви особистості (моральні, духовні, фізичні) у різних сферах життєдіяльності з позицій цінностей свого здоров'я [2]. Серед багатьох факторів (соціально-економічних, демографічних, культурних, гігієнічних та ін.), які впливають на стан здоров'я та розвиток дітей, за інтенсивністю впливу фізичне виховання займає важливе місце. Сьогодні не викликає сумніву, що в умовах зростання обсягу та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності гармонійний розвиток організму студента неможливий без фізичного виховання.

Reference

1.Doll R., Hill A.B., 'The mortality of doctors in relation to their smoking habits'. British Medical Journal, vol 228, pp 1451–5.

2.Hettema J., Steele J., 'Motivational interviewing'. Annual Review of Clinical Psychology, vol 1, pp 91–111.

3.Kahn E.B, Ramsey L.T,. 'The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review'. American Journal of Preventive Medicine, vol 22 (4 Suppl), pp 73–107.

4.Noar S.M, Zimmerman R.S., 'Health Behavior Theory and cumulative knowledge regarding health behaviors: are we moving in the right direction?' Health Education Research, vol 20, no 3, pp 275–290.