

Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ

Юрчишин Ю.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація:

Вивчено ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування. У анкетному опитуванні взяли участь 300 студентів першого року навчання, основу анкети склали питання методики SMS, що передбачає визначення рівня мотивації студента до занять фізичними вправами. Встановлено недостатню ефективність чинного змісту у вирішенні означеного завдання: у більшості студентів актуальна мотивація до такої активності є низькою, оскільки її вияв відбувається, переважно в ході обов'язкових занять, а обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму; сформована мотивація відзначається пріоритетом різних цілей, але не пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування.

Юрчишин Ю.В. Состояние и особенности мотивации студентов к двигательной активности оздоровительного направления на современном этапе реализации физического воспитания в вузе. Изучена эффективность действующего содержания физического воспитания в формировании мотивации студентов к двигательной активности оздоровительного направления. В анкетном опросе приняли участие 300 студентов первого года обучения, основу анкеты составили вопросы методики SMS, предусматривающие определение уровня мотивации студента к занятиям физическими упражнениями. Установлено недостаточную эффективность действующего содержания в решении обозначенного задания: у большинства студентов актуальная мотивация к такой активности является низкой, поскольку ее проявление происходит, преимущественно во время обязательных занятий, а ее объем во внеаудиторное время значительно меньше необходимого минимума; сформирована мотивация отмечается пріоритетом разных целей, но не связанных с двигательной активностью оздоровительного направления.

Yurchyshyn Y.V. Conditions and features of students' motivation to physical activity of wellness orientation at the present stage of realization physical education in high schools. The efficiency of the valid content of physical education in shaping students' motivation for physical activity wellness direction is studied. In the questionnaire 300 students participated of the first year, the basis of questionnaires amounted questions of SMS technique, which involves determining the level of student's motivation to training exercises. Established the lack of effectiveness of valid content in solving the set task: majority of students actual motivation for such activity is low, as its expression occurs mainly during the mandatory classes, and its volume in off-hour time much less than the required minimum; formed motivation observed different priority purposes, but not related with physical activity of wellness orientation.

Ключові слова:

мотивація, студенти, рухова активність оздоровчого спрямування, фізичне виховання.

мотивация, студенты, двигательная активность оздоровительного направления, физическое воспитание.

motivation, students, physical activity of wellness orientation, physical education.

Вступ.

Основне завдання вищої школи на сучасному етапі — якісна підготовка конкурентоспроможного на ринку праці фахівця. Збільшення наукової інформації, поява нових підходів до трактування явищ і понять, недостатня комплексна загальноосвітня підготовка студентів та завдання, які стоять перед вищою школою виявляють певні суперечності між традиційними формами організації навчально-виховного процесу та вимогами до професійної підготовки. Таким чином, формування мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування виступає як соціально-педагогічна проблема вищих навчальних закладів, у зв'язку з чим зростає необхідність обґрунтування професійно-прикладних основ формування загалом здорового способу життя, враховуючи їх у навчально-виховному процесі як основних дидактичних факторів, котрі впливають на якість фундаментальної та професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів [4] відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позааудиторний час (Безверхня Г.В., 2004; Завидівська Н.Н., 2009; Кириченко Т.Г., 1998;

Пильненький В.В., 2005; Хрипко Л.В., 2003). Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування [1; 3], (Браун Т.П., 2007; Герасімова Н.С., 2004), реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Останні дані [5], (Павлюк Н.Б., 2006) засвідчують низький рівень такої мотивації у переважній більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ, а значить необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для такого пошуку є положення теорії самовизначення (Kilpatrick, M., 2002; Ntoumanis, N., 2011; Sun, H. 2007), у педагогіці — концепції освіти в галузі фізичного виховання (Mowling, C.M., 2004; Yli-Piipari, S., 2009). Водночас в обох випадках основою інтенсифікації необхідних мотивів учнів, студентів та створення адекватних ситуативних чинників виступають знання й уміння, пов'язані із руховою активністю оздоровчого спрямування.

Робота виконується відповідно до теми 1.3.1. «Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки (№ державної реєстрації 0107U000496).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета — визначити стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування під час реалізації фізичного вихован-

ня у вищому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові — аналіз, порівняння, узагальнення; соціологічні — анкетне опитування, бесіда; математико-статистичні. Вивчали стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування при використанні чинного змісту фізичного виховання у 150 дівчат і 150 хлопців, які навчалися на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка за розробленими нами анкетами.

Результати дослідження.

Сформованість мотивації індивіда до певного виду діяльності визначається його активністю в реалізації цієї діяльності [2]. У зв'язку із цим вивчили стан реалізації студентами ВНЗ першого року навчання рухової активності оздоровчого спрямування у позааудиторний час.

Використовуючи анкетне опитування встановили, що означена рухова активність присутня у позааудиторній діяльності 92 % дівчат та 94,7 % хлопців. При цьому 7,3 % дівчат та 11,3 % хлопців реалізують її у формі занять в секціях з видів спорту, відповідно 84,7 % і 83,4 % — самостійних занять фізичними вправами (табл. 1).

Водночас частота реалізації такої рухової активності різна: щоденно — присутня у режимі дня тільки

4,7 % дівчат та 10 % хлопців; три-п'ять разів на тиждень — відповідно у 7,3 % і 11,3 %; двічі на тиждень — у 57,3 % і 58,7 %; фрагментарно і безсистемно — у 22,7 % і 14,7 %; взагалі відсутня — у 8 % дівчат та 5,3 % хлопців.

Зважаючи, що позитивний ефект використання рухової активності оздоровчого спрямування визначається, крім частоти занять, також обсягом фізичних навантажень кожного з них (Іващенко Л.Я., 2008), визначили їхню тривалість. Так у 7,3 % дівчат вона складає 60–120 хв, у 48,7 % — 30–60, 12 % — 20–30,

10 % — 10–20, 14 % — у межах 10 хв. Хлопці відзначалися дуже подібним результатом, але із такими особливостями: тривалість окремого заняття у межах 60–120 хв притаманна 11,3 % опитаних, 30–60 хв — 52,7 %, 20–30 хв — 14 %, 10–20 хв — 11,3 %, до 10 хв — 5,3 %.

Детальніший аналіз одержаних даних, а саме із позиції варіантів відповідей на детекторні питання виявив, що у позааудиторний час реально займаються фізичними вправами 12 % дівчат та 21,3 % хлопців, тоді як 57,3 % і 58,7 % відповідно — тільки під час занять, що визначені розкладом.

Ураховуючи, що означений вид активності у 22,7 % дівчат і 14,7 % хлопців є фрагментарним, а мінімально необхідними для досягнення оздоровчого ефекту є 3–4 заняття на тиждень тривалістю по 30–45 хв [8], (Іващенко Л.Я., 2008; Приступа Є.Н., 2010), можна зробити декілька висновків. По-перше, рухова активність оздоровчого спрямування, яку у позааудиторний час реалізує 88 % дівчат та 78,7 % хлопців, не сприяє

Таблиця 1

Стан реалізації та параметри рухової активності оздоровчого спрямування студентів ВНЗ першого року навчання

Показник (за даними анкетування)	Варіант Відповіді	Стать	Кількість (хл — n=150, д — n=150)	
			у абс. виразі	у %
Чи присутня у Вашій позааудиторній діяльності рухова активність оздоровчого спрямування:	– так	д	138	92,0
		хл	142	94,7
	– ні	д	12	8,0
		хл	8	5,3
Періодичність Вашої рухової активності оздоровчого спрямування:	двічі на тиждень	д	86	57,3
		хл	88	58,7
	3–5 разів на тиждень	д	11	7,3
		хл	17	11,3
	Щоденно	д	7	4,7
		хл	15	10,0
	не займаюся	д	12	8,0
		хл	8	5,3
Яка тривалість Ваших занять із оздоровчим спрямуванням:	фрагментарно безсистемно	д	34	22,7
		хл	22	14,7
	до 10 хв	д	21	14,0
		хл	8	5,3
	10–20 хв	д	15	10,0
		хл	17	11,3
	20–30 хв	д	18	12,0
		хл	21	14,0
У яких формах реалізується Ваша рухова активність оздоровчого спрямування у позааудиторний час:	30–60 хв	д	73	48,7
		хл	79	52,7
	1–2 години	д	11	7,3
		хл	17	11,3
	Самостійно	д	127	84,7
		хл	125	83,3
	у складі групи (секції)	д	11	7,3
		хл	17	11,3
не займаюся	д	12	8,0	
	хл	8	5,3	

Примітка. Позначено тут і далі: «д» — дівчата, «хл» — хлопці.

Таблиця 2

Спонукальні причини, що визначають мотивацію студентів ВНЗ першого року навчання до реалізації у позааудиторний час рухової активності оздоровчого спрямування

Показник (за даними анкетування)	Стать	дуже сильно		сильно		помірно		частково		Ніяк	
		у абс. виразі	у %	у абс. виразі	у %	у абс. виразі	у %	у абс. виразі	у %	у абс. виразі	у %
Виконати вимоги навчальної програми	д	14	9,3	22	14,7	27	18,0	39	26,0	48	32,0
	хл	9	6,0	27	18,0	23	15,3	34	22,7	57	38,0
Бажання бути фізично здоровим	д	2	1,3	8	5,3	16	10,7	24	16,0	100	66,7
	хл	5	3,3	7	4,7	21	14,0	28	18,7	89	59,3
Наявні знання та навички пов'язані з руховою активністю	д	-	-	1	0,7	3	2,0	11	7,3	135	90,0
	хл	-	-	-	-	4	2,7	14	9,3	132	88,0
Бажання бути привабливим	д	24	16,0	31	20,7	38	25,3	32	21,3	25	16,7
	хл	11	7,3	17	11,3	29	19,3	49	32,7	44	29,3
Бажання одержати задоволення	д	4	2,7	17	11,3	25	16,7	37	24,7	67	44,7
	хл	9	6,0	19	12,7	32	21,3	38	25,3	52	34,7
Вплив засобів масової інформації	д	21	14,0	20	13,3	22	14,7	36	24,0	51	34,0
	хл	24	16,0	26	17,3	29	19,3	34	22,7	37	24,7
Бажання бути сильнішим	д	12	8,0	19	12,7	28	18,7	21	14,0	70	46,7
	хл	32	21,3	24	16,0	29	19,3	47	31,3	18	12,0
Приклад відомої людини	д	14	9,3	16	10,7	17	11,3	21	14,0	82	54,7
	хл	21	14,0	19	12,7	24	16,0	29	19,3	57	38,0
Інтерес до занять фізичними вправами	д	-	-	-	-	19	12,7	44	29,3	87	58,0
	хл	-	-	-	-	30	20,0	58	38,7	62	41,3
Одержати високу оцінку з фізичного виховання	д	27	18,0	19	12,7	29	19,3	29	19,3	46	30,7
	хл	32	21,3	25	16,7	39	26,0	34	22,7	20	13,3
Відпочити від розумової діяльності	д	-	-	-	-	23	15,3	39	26,0	88	58,7
	хл	-	-	-	-	19	12,7	31	20,7	100	66,7
Можливість спілкування із іншими студентами	д	11	7,3	14	9,3	32	21,3	29	19,3	64	42,7
	хл	15	10,0	9	6,0	27	18,0	34	22,7	65	43,3

досягненню поставленої мети, оскільки її параметри нижчі від необхідного мінімуму, що підтверджують також дані інших дослідників [5; 7], (Пильненький В. В., 2004; Савчук С. А., 2002). По-друге, стан такої активності у більшості студентів детермінований тільки обов'язковими заняттями, що свідчить про їхню низьку вмотивованість до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування у позааудиторний час.

Актуальну мотивацію до діяльності формують комплекс мотивів і ситуативні чинники, утворюючи її процесуальний та результативний компоненти [2; 6].

У зв'язку із цим, для кращого розуміння виявленого стану реалізації студентами у позааудиторний час рухової активності оздоровчого спрямування, вивчили структуру й особливості їхньої актуальної мотивації до означеного виду активності.

Відповіді на питання анкети засвідчили, що в мотивації дівчат до рухової активності оздоровчого спрямування домінує результативний компонент, а структуру визначає ієрархія комплексу мотивів. Так у 36,7 % опитаних найбільш значущим (оцінка «дуже сильно» і «сильно») є мотив самоствердження, спону-

Причини, що утруднюють реалізацію студентами ВНЗ першого року навчання рухової активності оздоровчого спрямування в позааудиторний час

Причина	Стать	Ступінь впливу (хл — n=150, д — n=150)				
		дуже сильно	сильно	помірно	частково	ніяк не позначається
Завантаженість навчальною діяльністю	д	11,3	14,7	19,3	20,7	34,0
	хл	12,0	16,7	16,7	26,0	28,7
Зайнятість суспільною роботою	д	-	3,3	4,0	9,3	83,3
	хл	-	1,3	2,0	6,7	90,0
Зайнятість особистими справами	д	16,0	21,3	20,0	27,3	15,3
	хл	12,7	19,3	24,7	23,3	20,0
Зайнятість сімейними справами	д	4,0	8,1	9,3	17,3	61,3
	хл	1,3	5,3	6,1	9,3	78,0
Відсутність бажання	д	32,7	22,7	18,0	10,0	16,6
	хл	34,7	25,3	16,0	12,0	12,0
Відсутність секції з улюбленого виду спорту	д	5,3	7,3	12,7	13,3	67,3
	хл	8,0	10,0	9,3	12,7	60,0
Відсутність коштів для оплати занять у секції	д	-	4,7	6,0	8,7	80,7
	хл	1,3	7,3	9,3	8,0	74,0

кальна причина якого полягає у бажанні бути привабливою для інших (табл. 2). У 30,7 % найбільш значущим є мотив уникнення невдачі (спонукальна причина — одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 27,3 % — мотив саморозвитку (ураховувати інформацію засобів масової інформації), 24 % — мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), 20 % — мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), 16,6 % — мотив афіліації (спілкування із іншими студентами).

Водночас лише у 6,6 % дівчат домінував мотив досягнення, спонукальна причина якого пов'язана із необхідністю покращити своє здоров'я, тоді як 66,7 % взагалі не розглядали цю причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування.

Що стосується процесуального компоненту мотивації дівчат до рухової активності оздоровчого спрямування, то визначальним тут було одержання задоволення від занять фізичними вправами, що домінувало у мотивації тільки 14 % опитаних.

Інші спонукальні причини, а саме визначені нами у контексті завдань оздоровчого змісту (відпочинок від розумової діяльності), мотиву досягнення (сприяння ефективному виконанню різних видів діяльності у повсякденному житті) та можливі варіанти респондентів, жодною дівчиною не розглядались як спонукальні причини до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування в позааудиторний час.

У хлопців результат загалом був подібний до виявленого у дівчат, але відзначався певними особливостями. Так у найбільшій кількості опитаних (38 %) домінував мотив уникнення невдачі (спонукальна причина — одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 37,3 % — мотив саморозвитку (стати сильнішим). Для меншої кількості хлопців (27,3 %) визначальною у мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування є інша спонукальна причина мотиву саморозвитку, а саме врахування даних засобів масової інформації

(табл. 2). У 26,7 % респондентів найбільш значущим є мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), у 24 % — мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), 18,7 % — мотив самоствердження (бути привабливим для інших), 16 % — мотив афіліації (спілкування із іншими студентами).

Водночас лише у 9 % хлопців домінував мотив досягнення, спонукальна причина якого пов'язана із необхідністю покращити своє здоров'я, тоді як 59,3 % взагалі не розглядали цю причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування.

Що стосується процесуального компоненту мотивації хлопців до рухової активності оздоровчого спрямування, а саме одержання задоволення від занять фізичними вправами, то він визначав таку мотивацію тільки у 18,7 % опитаних.

Інші можливі варіанти респондентів та визначені нами спонукальні причини (відпочинок від розумової діяльності, ефективне виконання різних видів діяльності у повсякденному житті) в структурі мотивації хлопців до рухової активності оздоровчого спрямування не були представлені. Іншими словами, жоден хлопець не розглядав ці причини як такі, що можуть спонукати до означеного виду активності у повсякденні.

Отже на початковому етапі навчання у мотивації студентів ВНЗ до рухової активності оздоровчого спрямування переважає результативний компонент, а структура у дівчат і хлопців частково відрізняються. Водночас незадовільний стан реалізації такої активності, що притаманний переважній більшості студентів, зумовлений низьким рівнем відповідної вмотивованості (взагалі відсутня у 66,7 % дівчат і 59,3 %) та неспроможністю визначити важливі для теперішньої і майбутньої життєдіяльності цілі: покращення і підтримання на високому рівні стану здоров'я (в тому числі відпочинок після розумової діяльності), сприя-

ня високоефективному виконанню професійної і побутових видів діяльності.

Виходячи із зазначеного важливим для покращення наявної ситуації є знання й усунення причин, що утруднюють студентам можливість здійснювати у позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування. Одержана у зв'язку із цим інформація свідчила, що домінуючою причиною у 32,7 % дівчат і 34,7 % хлопців є відсутність відповідного бажання, відповідно у 16 % і 12,7 % — пріоритет певної кількості особистих справ, 11,3 % і 12 % — завантаженість навчальними завданнями, 5,3 % і 8 % — відсутність секції із улюбленого виду спорту (табл. 3).

Узагальнюючи різний ступінь впливу виокремлених причин на можливість студентів здійснювати у позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування можна зробити висновок, що відсутність відповідного бажання є визначальною для 83,4 % дівчат та 88 % хлопців, пріоритет певної кількості особистих справ — відповідно для 64,7 % і 80 %, завантаженість навчальними завданнями — 66 % і 71,3 %, відсутність секції із улюбленого виду спорту — 38,7 % і 40 %.

Таким чином відсутність бажання і пріоритет особистих справ, не пов'язаних з навчанням, є основними причинами відсутності у переважної більшості сту-

дентів ВНЗ першого року навчання вмотивованості здійснювати у позааудиторний час рухову діяльність оздоровчого спрямування, а результатом цього — незадовільний стан такої активності на практиці.

Висновки.

1. У більшості студентів ВНЗ першого року навчання актуальна мотивація до рухової активності оздоровчого спрямування є низькою, оскільки вияв останньої відбувається, переважно під час обов'язкових занять, а її обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму.

2. У сформованій мотивації домінує результативний компонент, структура у дівчат і хлопців певною мірою відрізняється, а незадовільний стан значною мірою зумовлений невизначеністю важливих для теперішньої і майбутньої життєдіяльності цілей (передусім з покращення і підтримання на високому рівні здоров'я, високоефективне виконання професійної і побутових видів діяльності), оскільки саме цілеутворення є визначальним у результативному компоненті мотивації. У зв'язку із цим має місце відсутність бажання здійснювати у позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування та пріоритет другорядних цілей, — особистих справ, не пов'язаних з розвитком і вдосконаленням.

Література:

1. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика, Москва, Гросс Медиа, 2007, 637 с.
2. Занюк С.С. Психологія мотивації, Київ, Либідь, 2002, 304 с.
3. Носко М.О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2001, № 24, С. 15–24.
4. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента / Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р., Київ, 2009, 2 с.
5. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності, Рівне, ППДМ, 2009, 165 с.
6. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность, Москва, Смысл, 2003, 860 с.
7. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». — Харків, 2007. — 21 с.
8. Corbin C.B., Lindsey R. *Fitness for Life*. — Champaign, 2006. — 327 p.

Інформація об авторе:
Юрчишин Юрій Владимирович
yuriyurchyshyn@gmail.com
Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.
Поступила в редакцию 13.02.2012г.

References:

1. Dekers L. *Motivacia. Teoriia i praktika* [Motivation. Theory and practice], Moscow, 2007, 637 p.
2. Zaniuk S.S. *Psikhologiya motivaciyi* [Psychology of motivation], Kiev, Lybid, 2002, 304 p.
3. Nosko M.O. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2001, vol.24, pp. 15–24.
4. *Pro organizaciiu vivchennia humanitarnikh disciplin za vil'nim viorom studenta* [About organization of education of Humanitarian by free student's choice], Kiev, 2009, 2 p.
5. Romanova V.I. *Metodika pidvishchennia fizichnoyi pidgotovki studentok vishchikh navchal'nikh zakladiv na osnovi riznikh rezhimiv rukhovoyi aktivnosti* [Methodic of rising up physical preparation of students of higher establishments on the basis of different regimes of motive activity], Rovno, 2009, 165 p.
6. Khekgauzen Kh. *Motivacia i deiatel'nost'* [Motivation and activity], Moscow, 2003, 860 p.
7. Cerkovna O.V. *Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv tekhnichnikh vishchikh nachal'nikh zakladiv na osnovi faktornoyi strukturi yikh rukhovoyi ta psikhofiziologichnoyi pidgotovlenosti* [Professionally applied physical preparation of students of higher educational establishments on the basis of factor structure of their motive and psychophysiological preparation], Cand. Diss., Kharkov, 2007, 21 p.
8. Corbin C.B., Lindsey R. *Fitness for Life*, Champaign, 2006, 327 p.

Information about the author:

Yurchyshyn Yu.V.
yuriyurchyshyn@gmail.com
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.
Came to edition 13.02.2012.