

Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Основне завдання ВНЗ 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. Отже, 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, урахувавши 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 з відповідними нормативними актами [4] відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дає змоги досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить, зумовлює потребу в додатковій руховій активності в позааудиторний час (Г. В. Безверхня, 2004; Н. Н. Завидівська, 2009; Т. Г. Кириченко, 1998; В. В. Пильненький 2005; Л. В. Хрипко, 2003). Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування [1; 3] (Т. П. Браун 2007; Н. Є. Герасімова 2004), реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Останні дані [5] (Н. Б. Павлюк 2006) засвідчують низький рівень такої мотивації в більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ, а отже, 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 і створення адекватних ситуативних чинників виступають знання й уміння, пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування.

Відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 1.3.1 “Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні” (номер державної реєстрації – 0107U000493) та зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.9. “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” (№ державної реєстрації – 0111U001735), роль автора полягала в обґрунтуванні технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження – визначити стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування під час реалізації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

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 в 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.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів 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 в позааудиторний час.

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

Таблиця 1

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

Показник (за даними анкетування)	Варіант відповіді	Стать	Значення показника
Періодичність рухової активності оздоровчої спрямованості	двічі на тиждень	Д	57,3
		Хл	58,7
	3–5 разів на тиждень	Д	7,3
		Хл	11,3
	щоденно	Д	4,7
		Хл	10,0
	не займаюсь	Д	8,0
		Хл	5,3
	фрагментарно безсистемно	Д	22,7
		Хл	14,7
Яка тривалість Ваших занять з оздоровчою спрямованістю:	до 10 хв	Д	14,0
		хл	5,3
	10–20 хв	д	10,0
		хл	11,3
	20–30 хв	д	12,0
		хл	14,0
	30–60 хв	д	48,7
		хл	52,7
	1–2 год	д	7,3
		хл	11,3
У яких формах реалізується рухова активність оздоровчої спрямованості в позанавчальний час?	самостійно	д	84,7
		хл	83,3
	у складі групи (секції)	д	7,3
		хл	11,3
	не займаюсь	д	8,0
		хл	5,3

Примітка: позначено тут і далі: “д” – дівчата, “хл” – хлопці.

Водночас частота реалізації такої рухової активності різна: щоденно — присутня в режимі дня тільки 4,7 % дівчат і 10 % хлопців; три-п'ять разів на тиждень – відповідно, у 7,3 % та 11,3 %; двічі на тиждень – у 57,3 % і 58,7 %; фрагментарно й безсистемно – у 22,7 % і 14,7 %; узагалі 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 (Л. Я. Іващенко, 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 подібним результатом, але з такими особливостями: тривалість окремого заняття в 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 з позиції варіантів відповідей на детекторні питання виявив, що в позааудиторний час реально займаються фізичними вправами 12 % дівчат та 21,3 % хлопців, тоді як 57,3 % і 58,7 %, відповідно, тільки під час занять, визначених розкладом.

Ураховуючи, що означений вид активності у 22,7 % дівчат та 14,7 % хлопців є фрагментарним, а мінімально необхідні для досягнення оздоровчого ефекту 3–4 заняття на тиждень тривалістю по 30–45 хв [8], (Л. Я. Іващенко, 2008; Є. Н. Приступа, 2010), можна зробити декілька висновків. По-

перше, рухова активність оздоровчого спрямування, яку в позааудиторний час реалізує 88 % дівчат і 78,7 % хлопців, не сприяє досягненню поставленої мети, оскільки її параметри нижчі від необхідного мінімуму, що підтверджують також дані інших дослідників [5; 7], (В. В. Пильненький, 2004; С. А. Савчук, 2002). По-друге, стан такої активності в більшості студентів детермінований тільки обов'язковими заняттями, що свідчить про їхню низьку вмотивованість до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування в 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 в 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” та “сильно”) є мотив самоствердження, спонукальна причина якого полягає в 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 з іншими студентами).

Таблиця 2

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

Показник (за даними анкетування)	Стать	Дуже сильно	Сильно	Помірно	Частково	Ніяк
Виконати вимоги навчальної програми	д	9,3	14,7	18,0	26,0	32,0
	хл	6,0	18,0	15,3	22,7	38,0
Бажання бути фізично здоровим	д	1,3	5,3	10,7	16,0	66,7
	хл	3,3	4,7	14,0	18,7	59,3
Наявні знання та навички, пов'язані з руховою активністю	д	–	0,7	2,0	7,3	90,0
	хл	–	–	2,7	9,3	88,0
Бажання бути привабливим	д	16,0	20,7	25,3	21,3	16,7
	хл	7,3	11,3	19,3	32,7	29,3
Бажання одержати задоволення	д	2,7	11,3	16,7	24,7	44,7
	хл	6,0	12,7	21,3	25,3	34,7
Вплив засобів масової інформації	д	14,0	13,3	14,7	24,0	34,0
	хл	16,0	17,3	19,3	22,7	24,7
Бажання бути сильнішим	д	8,0	12,7	18,7	14,0	46,7
	хл	21,3	16,0	19,3	31,3	12,0
Приклад відомої людини	д	9,3	10,7	11,3	14,0	54,7
	хл	14,0	12,7	16,0	19,3	38,0
Інтерес до занять фізичними вправами	д	–	–	12,7	29,3	58,0
	хл	–	–	20,0	38,7	41,3
Одержати високу оцінку з фізичного виховання	д	18,0	12,7	19,3	19,3	30,7
	хл	21,3	16,7	26,0	22,7	13,3
Відпочити від розумової діяльності	д	–	–	15,3	26,0	58,7
	хл	–	–	12,7	20,7	66,7
Можливість спілкування з іншими студентами	д	7,3	9,3	21,3	19,3	42,7
	хл	10,0	6,0	18,0	22,7	43,3

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

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

Інші спонукальні причини, а саме визначені нами в контексті завдань оздоровчого змісту (відпочинок від розумової діяльності), мотиву досягнення (сприяння ефективному виконанню різних видів діяльності в 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 в 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 в мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування є інша спонукальна причина мотиву саморозвитку, а саме врахування цих 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 з іншими студентами).

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

Що стосується процесуального компонента 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 в повсякденні.

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

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

Таблиця 3

Стримуючі чинники реалізації студентами першого року навчання рухової активності оздоровчої спрямованості в позанавчальний час, %

Причина	Стать	Ступінь дії				
		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	д	4,0	8,1	9,3	17,3	61,3

справами	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

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

Отже, відсутність бажання й пріоритет особистих справ, не пов'язаних із навчанням, є основними причинами відсутності в більшості студентів ВНЗ першого року навчання вмотивованості здійснювати в позааудиторний час рухову діяльність оздоровчого спрямування, а результат цього – незадовільний стан такої активності на практиці.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 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.

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

Список використаної літератури

1. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Декерс Л. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. / Занюк С. С. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
3. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 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. – К., 2009. – 2 с.
5. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рек. В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
6. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Хекгаузен Х. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
7. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих начальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Церковна. – Х., 2007. – 21 с.
8. Corbin C. B. Fitness for Life / C. B. Corbin, R. Lindsey. – updated 5-th edition. – Champaign, 2006. – 327 p.

Анотації

Вивчено ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування. В 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. Установлено недостатню ефективність чинного змісту в розв'язанні означеного завдання: у більшості студентів актуальна мотивація до такої активності є низькою, оскільки її вияв відбувається переважно в процесі обов'язкових занять, а обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму; сформована мотивація відзначається пріоритетом різних цілей, але не пов'язаних із руховою активністю оздоровчого спрямування.

Ключові слова: мотивація, студенти, рухова активність оздоровчого спрямування, фізичне виховання.

Юрий Юрчишин. Эффективность содержания физического воспитания в формировании мотивации студентов к двигательной активности оздоровительной направленности. 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, предусматривающий определение уровня мотивации студента к занятиям физическими упражнениями. Установлена недостаточная эффективность действующего содержания в решении обозначенной задачи: у большинства студентов актуальна мотивация к такой активности является низкой, поскольку её проявление происходит преимущественно в ходе обязательных занятий, а объём в позааудиторное время значительно меньше необходимого минимума; сформирована мотивация отмечается приоритетом разных целей, но не связанных с двигательной активностью оздоровительного направления.

Ключевые слова: мотивация, студенты, двигательная активность оздоровительного направления, физическое воспитание.

Yuriy Yurchyshyn. Effectiveness of Content of Physical Education in the Formation of Students' Motivation for Physical Activity of Recreational Orientation. The efficiency of the valid content of physical education in shaping of students' motivation for physical activity of recreational orientation. 300 students of the first year of studies participated In the questionnaire, the basis of questionnaires amounted questions of SMS technique, which involves determining a level of student's motivation to training exercises. It was established the lack of effectiveness of valid content in solving of the set task: majority of students have really low motivation for such activity, as its exposure occurs mainly during required 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 recreational orientation.

Key words: motivation, students, physical activity of recreational orientation, physical education.