

1. Баранова М. В. Проблема комплектования экипажей в гребном спорте в социально-психологическом аспекте / М. В. Баранова // Человек в мире спорта: материалы итоговой науч. конф. студентов и аспирантов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 2. – С. 26–27.
2. Егоренко Л. А. Система отбора в гребном спорте: [учеб.-метод. пособие] / Л. А. Егоренко, Н. Л. Ильина. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 45 с.
3. Баранова М. В. Основы командообразования в гребном спорте / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 6–9.
4. Земляков В. Е. Взаимодействия в спортивной команде : [метод. рекомендации] / В. Е. Земляков. – Херсон: Изд-во ХГТУ, 2002. – 29 с.
5. Земляков В. Е. Особенности комплектования и подготовки спортивных команд к соревнованиям / В. Е. Земляков. – Херсон : Изд-во ХГТУ, 2000. – 52 с.
6. Кононов В. Н. Особенности комплектования командных лодок / В. Н. Кононов, К. П. Костенко // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 39-41.
7. Ложкин Г. В. Психология спорта / Г.В. Ложкин. – К. : Освіта України, 2011. – 484 с.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.

УДК796.011.3– 057.875 (043.3)

ББК 75.1

Юрій Юрчишин, Сергій Скиба

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

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.

Ключові слова: мотивація, студенти, рухова активність оздоровчої спрямованості, фізичне виховання.

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 приоритетом разных целей, но не связанных с двигательной активностью оздоровительного направления.

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

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.

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

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком (В.М. Платонов, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2010). Водночас, позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання (С.М. Канішевський, 2008; М.В. Дутчак, 2011).

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 (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 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 S.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 виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.9. “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” (0111U001735).

Мета дослідження – визначити стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування під час реалізації фізичного виховання 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 та їх обговорення. 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.

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
	фрагментарно безсистемно	д.	34	22,7
		хл.	22	14,7
Яка тривалість Ваших занять із оздоровчим спрямуванням:	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
	30–60 хв	д.	73	48,7
		хл.	79	52,7
	1–2 години	д.	11	7,3
		хл.	17	11,3
У яких формах реалізується Ваша рухова активність оздоровчого спрямування у позаурочний час:	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

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, спонукальна причина якого полягає у бажанні бути привабливою для інших. 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 ефективного виконання різних видів діяльності у повсякденному житті) та можливі варіанти респондентів, жодною дівчиною не розглядалися 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. 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), сприяння 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.

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 студентів 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 з 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.

1. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
3. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. 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. рекомендації / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.

6. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. – 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. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Церковна. – Х., 2007. – 21 с.
8. Corbin, C. V. FitnessforLife / C. V. Corbin, R. Lindsey. // Updated 5-th edition. – Champaign, 2006. – 327 p.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 371.3+159.91:796.42

ББК 75.4

Сергій Бублик

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті представлені та розкриті педагогічні умови програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики. Експериментально доведено позитивний вплив педагогічних умов на ефективну реалізацію даної програми, та підтверджено наукові положення про необхідність їх інтеграції у програми різного спрямування.

Ключові слова: педагогічні умови, молодші школярі, психофізичні якості.

В статье представлены и раскрыты педагогические условия программы развития психофизических качеств младших школьников средствами легкой атлетики. Экспериментально доказано положительное влияние педагогических условий на эффективную реализацию данной программы, и подтверждено научные положения о необходимости их интеграции в программы различной направленности.

Ключевые слова: педагогические условия, младшие школьники, психофизические качества.

The article presented and disclosed pedagogical conditions of development programs psychophysical qualities of junior high school students by means of athletics. Experimentally proven to positively influence the pedagogical conditions for the effective implementation of this program, and confirmed by the scientific statements about the need to integrate them into the programs of various kinds.

Keywords: pedagogical conditions, younger students, mental and physical qualities.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом в Україні відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниженню працездатності та показників функціонального стану організму школярів, що пов'язано головним чином з соціально-економічною кризою та екологічними проблемами у нашій країні [2, 3, 4].

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Для того, щоб отримати належний ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження [3, 5, 6].

Аналіз авторських програм з фізичного виховання [1, 2, 5] вказує на те, що серед засобів, рекомендованих для школярів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри. Поряд з тим, засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання, формують базу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому колі їх використання, позаяк не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.