

Мисів В. М., к.фіз.вих., доцент (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), **Єдинак Г. А., д.фіз.вих., професор** (Львівський державний університет фізичної культури), **Балацька Л. В., к.фіз.вих., викладач** (Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ: СТАН ТА ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОСИЛЕННЯ ВІДПОВІДНОЇ МОТИВАЦІЇ

***Анотація.** У статті досліджено стан мотивації студентів першого року навчання до фізичної активності оздоровчого спрямування у позанавчальній діяльності та перспективні напрями вдосконалення процесу їх фізичного виховання для вирішення завдання з посилення у них такої мотивації. Виявлено, що у переважної більшості студентів мотивації знаходяться на низькому рівні. Визначено перспективний напрям розв'язання цієї проблеми, що передбачає врахування у процесі фізичного виховання студентів положень теорії самовизначення.*

***Ключові слова:** студенти, фізична активність, фізичне виховання, мотивація, самовизначення.*

***Аннотация.** В статье изучено состояние мотивации студентов первого года обучения к физической активности оздоровительной направленности во внеучебной деятельности и перспективные направления процесса их физического воспитания для решения задачи по усилению у них такой мотивации. Установлено, что у подавляющего большинства исследуемый вид мотивации находится на низком уровне. Определено перспективное направление решения этой проблемы, предусматривающее учет в процессе физического воспитания студентов положений, отраженных в теории самоопределения.*

***Ключевые слова:** студенты, физическая активность, физическое воспитание, мотивация, самоопределение.*

***Annotation.** The article studied the state of first year students' motivation for physical activity of an improving orientation in extracurricular activities and future directions of physical education process to solve the task for strengthening the motivation. It was found that the vast majority of the investigated kind of motivation is low. Perspective directions of the problem solution, taking into account the in the process of students' physical training the provisions outlined in the theory of self-determination are identified.*

***Keywords:** students, physical activity, physical education, motivation, self-determination.*

На сучасному етапі усвідомлюється виключне значення здоров'я студентської молоді як одного з найважливіших чинників успішного розвитку суспільства у різних сферах життєдіяльності. Ефективне вирішення цього завдання неможливе без належного організаційного та змістового забезпечення як навчального процесу у вишах (ВНЗ), так і дозвілля студентів у позанавчальний час. Мова ведеться насамперед про систематичну фізичну активність студентів з оптимальними параметрами, оскільки саме вона є найдієвішим засобом успішного вирішення означеного завдання [1; 2].

Фізична активність студентів сьогодні забезпечується передусім обов'язковими заняттями з фізичного виховання у ВНЗ, що згідно чинних документальних матеріалів відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість навіть при оптимальних параметрах фізичних навантажень на кожному занятті не забезпечує досягнення оздоровчого, а тим більше розвивального ефектів [3]. Водночас ця проблема не тільки не розв'язується, а навпаки – поглиблюється, оскільки останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ [4] зменшується з чотирьох до двох навчальних років період, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов'язковими.

Інший напрям фізичного виховання у ВНЗ, реалізація якого дозволяє усунути дефіцит фізичної активності студентів, – заняття фізичними вправами у позанавчальний час, передусім у секціях з видів спорту, що функціонують в навчальному закладі [5]. Необхідно зазначити, що відвідування таких занять є добровільним, а значить передбачає наявність у студентів відповідного бажання, так само, як і використання ними у позанавчальний час інших форм занять фізичними вправами – самостійних або групових самодіяльних. Беручи до уваги пріоритети студентів – виконання домашніх завдань, різноманітні інтереси, що не пов'язані з фізичною активністю оздоровчого спрямування, – реальність її систематичної реалізації студентами визначатиметься виключно відповідною мотивацією. Тому посилення у студентів такої мотивації є актуальним завданням сьогодення. Проте такі дослідження є поодинокими [6; 7], а спрямовані на вирішення означеного завдання в процесі фізичного виховання студентів першого-другого років навчання, враховуючи специфіку навчального процесу у вітчизняних ВНЗ, взагалі відсутні.

Метою нашої статті є дослідження стану сформованості мотивації студентів до фізичної активності оздоровчого спрямування та узагальнення сучасних концептуальних ідей і положень щодо її посилення.

На сучасному етапі накопичено значну кількість емпіричних даних щодо норми та оптимальних параметрів фізичної активності учнівської молоді для досягнення оздоровчого ефекту. Необхідно зазначити, що цьому питанню вітчизняна наука приділяла увагу ще наприкінці XIX століття. Зокрема видатний вітчизняний дослідник О. Д. Бугоський [8] зазначав, що активність, яка передбачає використання фізичних вправ,

повинна тривати щонайменше 1,5 години щоденно, а пріоритет (особливо при знижених кондиціях) необхідно надавати кількості повторень, а не інтенсивності виконання вправ. Конкретизують ці параметри останні результати вітчизняних дослідників [2; 9; 10; 11]: оптимальними для учнівської молоді є 3–4 заняття фізичними вправами на тиждень, кожне тривалістю щонайменше 30–45 хв, з інтенсивністю виконання вправ на рівні, що забезпечує споживання кисню у межах 55–60 % від максимального, яке відповідає частоті пульсу 140–160 ск./хв⁻¹.

За даними Р. С. Паффенбаргера [12], добова норма фізичної активності дівчат 17–22 років становить 3,6–4,8 годин, хлопців — 4,8–5,8, а тижнева – 7–12 при добових енерговитратах на рівні відповідно 3000 і 3500–4300 ккал/на добу або кількості локомоцій у межах 20–25 і 25–30 тисяч.

Наведені параметри є оптимальними для фізичної активності підтримуючої і рекреативної спрямованості. Для досягнення розвивального ефекту вони будуть, передусім тривалішими, а також з переважним використанням фізичних навантажень, що сприяють розвитку анаеробних можливостей організму [13]. У зв'язку із зазначеним нормування параметрів фізичної активності дівчат і юнаків повинно передбачати декілька рівнів: I рівень (збереження здоров'я) – рухово-гігієнічний мінімум фізичної активності – передбачає щоденну ранкову гімнастику, загартовування і прогулянку перед сном; II (гармонійного розвитку) – рухово-загальнопідготовчий мінімум – передбачає заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ; III (спортивної діяльності) – загальнопідготовчий оптимум – передбачає заходи II рівня та 3–6 години занять фізичними вправами на тиждень [15].

Дещо інший висновок робить О. Бар-Ор і Т. Роуланд [3]: кількість занять фізичними вправами на тиждень повинна становити від 2–3 до щоденних, кожне тривалістю 35–45 хв; інтенсивність навантажень – 60–70 % від максимального споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 ск./хв⁻¹; тривалість такої підтримуючо-тренувальної програми – 6–8 тижнів.

Отже, на сучасному етапі досить точно визначено параметри фізичної активності для учнівської молоді, систематичне використання яких дозволяє покращити і підтримувати функціональні можливості організму на рівні, що забезпечує високі показники здоров'я.

Водночас результати проведеного нами дослідження, що було спрямоване на вивчення стану фізичної активності студентів, засвідчили таке. За даними анкетного опитування систематично здійснює таку активність у повсякденному житті тільки 33 % студентів першого-четвертого років навчання, епізодично – 25 % при тижневій тривалості у перший-другий роки навчання на рівні 1,3 години, у третій-четвертий роки – лише 0,54 години [10]. Головна причина такого результату в першій із

зазначених груп – відсутність необхідних умов (22–26 % респондентів) та фінансові труднощі (24–26 %), у другій групі – відсутність інтересу (23–33 %) та фінансові труднощі (21 %).

Уточнюють ці дані результати дослідження дівчат [11]: епізодично реалізують фізичну активність у різних формах занять 22–36 % старшокурниць, тоді як узагалі не використовує у своїй позанавчальній діяльності – 38–50 % таких студенток і 26–28 % студенток молодших курсів. Дані хлопців-студентів віку 18–25 років засвідчують таке: у 51,7 % обсяг фізичної активності (за крокометрією) знаходиться на низькому, у 39,3 % – середньому, 9 % – високому рівнях, тобто становить відповідно $8571,0 \pm 186,0$, $12330,0 \pm 168,0$ і $18720,0 \pm 273,0$ кроків на добу. При цьому для першої із зазначених груп характерне незначне зниження обсягу фізичної активності у середині тижневого циклу і незначне підвищення у вихідні дні; для другої – її поступове збільшення до кінця тижня, але при незначному зниженні у п'ятницю-суботу з новим зростанням у неділю; для третьої – сталий високий вияв фізичної активності протягом понеділка – п'ятниці і незначне зниження у вихідні [9]. Водночас структура таких обсягів у всіх групах практично однакова: на фізичну активність оздоровчої спрямованості припадає 5,36 % часу тижня, на всі види пасивного відпочинку – 25,24 %, прийом їжі – 4,38 %, на відпочинок лежачи – утричі більше часу, незважаючи на тривалість нічного сну, що на добу складає, у середньому, вісім годин.

Отже, тижневий обсяг фізичної активності оздоровчого спрямування у більшість сучасних студентів (дівчат і хлопців) вітчизняних ВНЗ значно менший від мінімально необхідного, причому на фоні послаблення з роками навчання їхнього інтересу до такої активності.

У зв'язку з таким висновком систематизували дані про стан фізичної активності учнівської молоді розвинутих країн Європи і США на сучасному етапі. Необхідність такого дослідження пов'язували з дуже активною позицією і практичними діями цих країн у залученні молоді до фізичної активності оздоровчого спрямування, результатом яких може бути вища мотивація до її здійснення. Одержані дані засвідчили, що систематично, з параметрами не менше 30 хв. п'ять або більше разів на тиждень, означену активність здійснює лише 15–20 % студентської молоді [12; 15; 16; 17; 18], епізодично без дотримання оздоровчих параметрів — 50–55 %, а решта 30 % взагалі не приділяють їй жодної уваги. Водночас виникає додаткова проблема: з тих, хто розпочав систематичні заняття фізичними вправами, більшість припиняє їх уже в перший рік [19].

Отже, наведені дані дозволяють зробити декілька висновків. По-перше, дії держави з посилення мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами лише частково сприяють вирішенню цього завдання, але відзначаються практично нульовим ефектом у її підтриманні на такому рівні тривалий час. По-друге, проблема недостатньої фізичної активності

значної частини учнівської молоді має глобальний характер, а один з реальних шляхів її розв'язання – формування у них відповідної мотивації і забезпечення її вияву якомога довше протягом індивідуального життя.

У зв'язку із зазначеним за доступними літературними джерелами проаналізували інформацію, пов'язану із сучасними концептуальними ідеями та положеннями щодо формування (посилення) мотивації учнівської молоді до фізичної активності оздоровчого спрямування. Спеціальним дослідженням [20] виявлено, що більшість вітчизняних дослідників надають перевагу відповідній освіті студентів, а значить певною мірою й актуалізації мотивів, пов'язаних з реалізацією фізичної активності оздоровчої спрямованості. До недавнього часу аналогічною була позиція більшості іноземних фахівців, а основу їхніх досліджень становили положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [7; 21]. Проте недостатня ефективність таких заходів у США [22] та Європі [16; 23; 24] зумовила пошук інших шляхів розв'язання означеної проблеми. У зв'язку з цим у сучасній психології мотивації фізичної активності провідних позицій набули положення теорії самовизначення, що в найбільш загальному вигляді полягають у такому.

Практичні заняття фізичними вправами та адекватні дії педагога (з організації занять, взаємодії учня з іншими членами групи) є визначальними у задоволенні психологічних потреб тих, хто займається, що є основою актуалізації їхньої мотивації до найвищого рівня, – за визначенням автора теорії самовизначення Е. Л. Десі [25] – «самостійної поведінки індивіда». Досягнення такої поведінки відбувається поетапно, а кожному етапу притаманний певний тип мотивації: від амотивації (відсутності мотивації), через зовнішню мотивацію до внутрішньої. Остання передбачає активність учня у зв'язку з причинами, що виходять зсередини (безпосередньо від учня) або пов'язані із самою діяльністю, тоді як зовнішній тип – активність учня у зв'язку з причинами, що надходять ззовні (від учителя, обставин).

Експериментально доведено [26; 27] залежність рівня актуальної мотивації від ступеня реалізації психологічних потреб, – збільшення останніх посилює, тоді як зменшення, навпаки – послаблює внутрішню і посилює зовнішню мотивації аж до можливої амотивації. Психологічними потребами, задоволення яких забезпечує найвищий рівень самовизначення учня (тобто внутрішню мотивацію), є: незалежність, компетентність, взаємодія з іншими учасниками певної колективної діяльності. Спонукальними у випадку зовнішньої мотивації будуть дії педагога, що, залежно від рівня самовизначення учня, передбачають застосування певного типу регулювання його активності: зовнішнього, інтроєртованого, визначеного і комплексного [6]. Останній тип регулювання активності учня зустрічається рідко, а зміст інших полягає у такому: зовнішнє регулювання – педагог пропонує учням різні стимули для їх досягнення;

інтроєртоване і визначене регулювання – педагог акцентує увагу учнів відповідно на відчутті провини і важливості (необхідності) здійснення пропонованої фізичної активності.

На сучасному етапі виявлено три види внутрішньої мотивації учнів до фізичної активності оздоровчої спрямованості, що пов'язані з розумінням необхідності (подобається займатися фізичними вправами), бажанням досягнень (задоволення від підвищення результатів) та відтворенням стимулювального ефекту (задоволення від емоційного підйому, що виникає під час діяльності) [28].

Іншим дослідженням [29] виявлено зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації дітей підліткового віку до відповідної фізичної активності: педагогічні дії необхідно спрямовувати на задоволення їхніх психологічних потреб, що сприятиме посиленню внутрішньої мотивації, тобто досягненню самовизначеності щодо фізичної активності оздоровчого спрямування. Дії вчителя тут можуть бути такими: для задоволення потреби у незалежності – надавати учням право вибору видів фізичних вправ, стимулювати до участі в процесі виконання таких вправ (оцінкою, похвалою) і до вдосконалення свого тіла, враховувати думку учнів у певних питаннях організації заняття, давати завдання для підготовки до заняття [30]. Для задоволення потреби учнів у компетентності дії вчителя повинні забезпечувати: відсутність акценту на порівнянні їхніх досягнень; помірні за складністю індивідуальні завдання; усвідомлення спроможності досягти мети, але тільки завдяки докладеним зусиллям [29].

Сприяття задоволенню потреби у взаємодії з іншими членами групи (учнями класу) під час спільної діяльності можуть пропозиції вчителя щодо завдань, виконання яких потребує колективних зусиль, та стимулювання такого прагнення учнів [31].

Отже, залучення учнів до фізичної активності оздоровчого спрямування і закріплення відповідної мотивації у подальшому повинно здійснюватися діями вчителя (викладача) передусім у процесі фізичного виховання, враховуючи положення теорії самовизначення та бути спрямованими на досягнення внутрішньої мотивації учня до фізичної активності.

Нерозв'язаною на сучасному етапі залишається проблема посилення мотивації студентів до фізичної активності оздоровчого спрямування, що значною мірою зумовлено її несформованістю під час навчання у школі.

Сформованість мотивації до фізичної активності оздоровчого спрямування відзначається комплексом актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають індивіда до її здійснення та є відповідно відносно сталими і мінливими утвореннями, а вирішення цього завдання – одним з головних для фізичного виховання у ВНЗ.

Перспективним у вирішенні завдання з формування і посилення мотивації учнівської молоді до фізичної активності оздоровчого спрямування

є теорія самовизначення, що передбачає досягненні ними відповідної внутрішньої мотивації завдяки адекватним діям викладача в процесі фізичного виховання у напрямі задоволення психологічних потреб, – незалежності, компетентності, взаємодії у колективі.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення технології посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності у позанавчальний час, що враховує положення теорії самовизначення і реалізується в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

1. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фіз. вих. і сп. – 2007. – № 1. – С. 3–7. 2. Ивашенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Ивашенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. 3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с. 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. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. – К., 2003. – 44 с. 6. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – California : Corwin Press, 2005. – 145 p. 7. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J.-E. Nurmi // Journ. of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336. 8. Бутовский А. Д. Собрание починений : в 4-х томах / А. Д. Бутовский. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 3. – 360 с. 9. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів фізичної активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 20 с. 10. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування : метод. рекомендації / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв : Деловая информация, 2004. – 91 с. 11. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів фізичної активності : метод. рекомендації / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с. 12. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К., 1999. – 320 с. 13. Фурман Ю. М. Кореляційні взаємозв'язки аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами фізичної діяльності студентів чоловічої статі (17–19 років) / Ю. М. Фурман, С. П. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 15. – С. 51–55. 14. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. ср. учеб. завед. физ. культуры] / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. — 352 с. 15. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 279 с. 16. Moreno J. A. Motivation and performance in physical

education : an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // *Journal of Sports Science and Medicine*, 2010. – Vol. 9.1. – P. 79–85. **17.** Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2-th ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p. **18.** Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p. **19.** Kilpatrick M. Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // *International Journ. of Sport Psychol.* – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41. **20.** Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Т. С. Єрмакова. – Харків, 2010. – 20 с. **21.** Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance.* – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45. **22.** Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies / B. A. Brehm. – Windsor : Human Kinetics, 2004. – 188 p. **23.** McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKezint, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th Ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14–18. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – P. 123–127. **24.** Roberts G. Advances in motivation in sport and exercise / G. C. Roberts. – Champaign : Human Kinetics, 2001. – 446 p. **25.** Deci E. L. A motivational of approach to self : integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // *Perspectives on motivation : Nebraska symposium on motivation.* – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237–288. **26.** Ntoumanis N. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // *Theory and Research in Education.* – Lawrence, 2011. – Vol. 7. 2. – P. 194–202. **27.** Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // *Jour. Educ. Psychol.* – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110. **28.** Vallerand R. J. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity : a review and critique / R. J. Vallerand, M. S. Fortier / In : *Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology* / ed. J. L. Duda. – Morgatown, 1998. – P. 81–101. **29.** Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // *Human Movement.* – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141. **30.** Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с. **31.** Скулиш Н. Є. Мотиваційні чинники розвитку креативної активності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пс. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. Є. Скулиш. – К., 2010. – 20 с.

Рецензент: д.фіз.вих., професор Цьось А. В.