

**Юрчишин Ю. В., к.фіз.вих., доцент, Скиба С. А., викладач** (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка)

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

**Анотація.** В статті досліджено стан розробленості проблеми залучення студентської молоді до рухової активності оздоровчої спрямованості. Встановлено, що мотивація більшості студентів до означеного виду активності є низькою, оскільки її вияв відбувається, переважно, під час обов'язкових занять з фізичного виховання, а обсяг у позанавчальній діяльності значно менший порівняно з науково обґрунтованим мінімумом. Визначено перспективний напрям розв'язання цієї проблеми, що передбачає актуалізацію спонукальних причин, що визначають мотивацію студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, фізичне виховання, мотивація.

**Аннотация.** В статье исследовано состояние разработанности проблемы привлечения студенческой молодежи к двигательной активности оздоровительной направленности. Определено, что мотивация большинства студентов к указанному виду активности является низкой, поскольку ее проявление происходит, в основном, во время обязательных занятий по физическому воспитанию, а объем во внеучебной деятельности значительно меньше по сравнению с научно обоснованным минимумом. Определено перспективное направление решения этой проблемы, которое предполагает актуализацию побудительных причин, определяющих мотивацию студентов к двигательной активности оздоровительной направленности.

**Ключевые слова:** студенты, двигательная активность, физическое воспитание, мотивация.

**Annotation.** The article investigated the state of the problem of attracting students to the motor activity of improving orientation elaboration. It was determined that the motivation of most students to the specified type of activity is low because its implication occurs mainly during compulsory physical education classes and the amount of extracurricular activities is significantly less than the scientifically based minimum. Perspective directions of solutions to this problem, which involves the actualization motives determining the motivation of students to motor activity of an improving orientation, are identified.

**Keywords:** students, physical activity, physical education, motivation.

**Залучення індивіда до рухової активності оздоровчої спрямованості** шляхом актуалізації його мотивації є довготривалим процесом [1]. У зв'язку з цим на сучасному етапі формувати таку мотивацію починають вже у загальноосвітньому навчальному закладі, в подальшому її посилюють, насамперед, протягом навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) [2; 3].

**Проте дотепер** у вітчизняних психолого-педагогічних дослідженнях ця проблема розглядається переважно в аспекті формування мотивації індивіда до здорового способу життя (ЗСЖ). Свідчать про це дані дисертаційної роботи Т. С. Єрмакової [4], в якій здійснено узагальнення досвіду вітчизняної педагогіки другої половини ХХ століття з формування ЗСЖ старшокласників, В. А. Коробейника [5] щодо ЗСЖ студентської молоді, та деяких інших дослідників [6; 7; 8].

За узагальненою інформацією більшість науковців розглядає ЗСЖ як спосіб життєдіяльності, який передбачає збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я – свого й оточення [4]. ЗСЖ є комплексною характеристикою, оскільки містить такі компоненти: раціональний режим праці й відпочинку, оптимальний раціон харчування, рухова активність, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок [9; 10; 11].

Зазначене вище засвідчує, що рухова активність оздоровчої спрямованості є лише однією зі складових здорового способу життя. У зв'язку з цим деякі дослідники [7; 12] роблять висновок, що недостатня ефективність наявних розробок, спрямованих на формування ЗСЖ учнівської молоді, значною мірою зумовлена тим, що актуалізація їх мотивації здійснювалась одночасно за всіма напрямками відповідно до зазначених складових ЗСЖ. Ураховуючи розбіжності між останніми, передусім у змісті, особливостях складу і способах використання засобів, методів, педагогічних умовах реалізації змісту, цими авторами пропонується звузити наукову проблему до розгляду і рекомендацій, пов'язаних з методиками формування (посилення) мотивації окремо за кожним напрямом.

Реалізація змісту означеної спрямованості здійснюється у процесі загальної, професійної освіти та самоосвіти. У зв'язку з цим певними особливостями відзначається організація процесу формування ЗСЖ, але в усіх випадках на засадах його гуманізації [13]. Такі засади передбачають цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів під час актуалізації генетично зумовлених задатків кожного студента протягом його навчання у ВНЗ.

Не менш важлива роль у досягненні поставленої мети належить формам фізичного виховання, що реалізуються у позанавчальний час: факультативні заняття обраним видом спорту, масові спортивно-оздоровчі заходи і самостійні (індивідуальні, групові, в тому числі у комерційних групах) заняття фізичними вправами оздоровчого чи розвивального змісту [14; 15]. Реалізація рухової активності у таких формах сприяє покращенню показників

фізичного стану, вирішенню завдань теоретико-методичної підготовленості студентів [1]. Певною мірою сприяють покращенню результату факультативні заняття із теоретичної підготовки й тематичні бесіди, пов'язані із ЗСЖ [13].

У зв'язку з цим за доступними літературними джерелами було проведено аналіз інформації та даних окремих досліджень у зазначеному напрямі. Виявили, що більшість вітчизняних педагогів [3] надають перевагу відповідній освіті студентів як головному засобу формування у них навичок ЗСЖ, а значить певною мірою й актуалізації залучення молоді до рухової активності оздоровчої спрямованості.

За висновком Н. В. Василенко [16] та М. Kilpatrick [12] до недавнього часу аналогічною була позиція більшості іноземних фахівців, а основу досліджень складали положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [17]. Проте недостатня ефективність таких заходів у США [15] та Європі [13] зумовила пошук інших шляхів і підходів до розв'язання проблеми залучення людей різного віку до рухової активності оздоровчої спрямованості.

Не зменшуючи значення знань, умінь здійснювати таку активність та наявних пропозицій щодо організації процесу їх формування зазначимо, що на сучасному етапі у психології мотивації такої активності провідних позицій набули положення теорії самовизначення [12].

У найбільш загальному вигляді практичні заняття фізичними вправами та адекватні дії вчителя (з організації занять, взаємодії з учнями) є визначальними у задоволенні їх психологічних потреб, що є основою актуалізації мотивації до найвищого рівня, – за визначенням Е. Л. Десі – автора теорії самовизначення [18] – «самостійної поведінки індивіда». Її досягнення відбувається поетапно, а кожний етап відзначається певним типом мотивації: від амотивації (відсутності мотивації), через зовнішню мотивацію до внутрішньої; остання передбачає активність учня в зв'язку із причинами, що виходять зсередини (безпосередньо від учня) чи пов'язані з самою діяльністю, зовнішня – у зв'язку з причинами, що надходять ззовні (від учителя, обставин). Психологічними потребами, задоволення яких забезпечує найвищий рівень самовизначення учня, тобто внутрішню мотивацію, є: незалежність, компетентність, взаємодія (з іншими у колективній діяльності).

Отже, залучення дітей у шкільний період до рухової активності оздоровчої спрямованості та закріплення в подальшому повинно здійснюватися, насамперед у процесі фізичного виховання діями вчителя (викладача), що враховують положення теорії самовизначення і спрямовані на досягнення внутрішньої мотивації учня до означеної активності. У зв'язку з цим перспективним видається проведення наукового дослідження, що передбачає використання основних положень теорії самовизначення для обґрунтування технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання.

**Метою нашої статті** є дослідження психолого-педагогічних засад залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості.

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання: актуалізувати досліджувану наукову проблему; визначити методи дослідження; одержати необхідну інформацію та опрацювати її. Для цього використали загальнонаукові методи, а саме аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію літературних джерел, а також метод анкетного опитування. Контингент досліджуваних – по 150 дівчат і хлопців із Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка.

**Актуальну мотивацію** до діяльності формують комплекс мотивів і ситуативні чинники, утворюючи її процесуальний та результативний компоненти [19]. Ураховуючи зазначене для кращого розуміння виявленого стану реалізації студентами у позанавчальний час рухової активності оздоровчої спрямованості, вивчили структуру й особливості їхньої актуальної мотивації до означеної активності.

Відповіді на питання анкети засвідчили, що в мотивації дівчат до рухової активності оздоровчої спрямованості 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 (табл. 1).

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 оздоровчої спрямованості.

Стосовно процесуального компоненту мотивації дівчат до означеної активності, то визначальним тут було одержання задоволення від занять фізичними вправами, яке домінувало в мотивації тільки 14 % опитаних.

Також зазначалися інші спонукальні причини, а саме ті, які пов'язані із завданнями оздоровчого змісту (відпочинок від розумової діяльності), мотивом досягнення (сприяння ефективному виконанню різних видів діяльності у повсякденному житті) та можливі варіанти респондентів, жодною дівчиною не розглядалися як спонукальні причини до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час.

Таблиця 1

Спонукальні причини, що визначають мотивацію студентів першого року навчання до реалізації у позанавчальний час рухової активності оздоровчої спрямованості

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

Примітки: тут і далі: д – дівчата, n = 150; хл – хлопці, n = 150.

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 оздоровчої спрямованості була інша спонукальна причина мотиву саморозвитку, а саме врахування даних засобів масової інформації (табл. 1). У 26,7 % респондентів найбільш значущим був 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 з необхідністю покращити своє здоров'я, тоді як 59,3 % студентів взагалі не розглядали цю причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості.

Стосовно процесуального компоненту мотивації хлопців до означеної активності, а саме одержання задоволення від занять фізичними вправами, то він був визначальним тільки для 18,7 % опитаних.

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

Таким чином, на початковому етапі навчання студентів в їх мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості переважає результативний компонент, а структура цієї мотивації у дівчат і хлопців частково відрізняється. 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 % хлопців) 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 існуючої ситуації є знання й усунення причин, що стримують студентів у реалізації в позанавчальний час рухової активності оздоровчої спрямованості. Одержана інформація свідчить, що домінуючою причиною у 32,7 % дівчат і 34,7 % хлопців є відсутність необхідного бажання, відповідно у 16 і 12,7 % – пріоритет певної кількості особистих справ, у 11,3 і 12 % – завантаженість навчальними завданнями, 5,3 і 8 % – відсутність секції з улюбленого виду спорту (див. табл. 2).

Узагальнюючи різний ступінь впливу виокремлених причин на можливість студентів здійснювати у позанавчальний час рухову активність оздоровчої спрямованості, можна зробити висновок, що відсутність відповідного бажання є визначальною для 83,4 % дівчат та 88 % хлопців.

Таблиця 2

Стримуючі чинники реалізації студентами першого року навчання рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час

Стримуючі чинники (за даними анкетування)	Кількість респондентів із відповідним рівнем стримуючих чинників, %									
	дуже сильно		сильно		помірно		частково		ніяк не позначається	
	д	хл	д	хл	д	хл	д	хл	д	хл
Завантаженість навчальною діяльністю	11,3	12,0	14,7	16,7	19,3	16,7	20,7	26,0	34,0	28,7
Зайнятість суспільною роботою	–	–	3,3	1,3	4,0	2,0	9,3	6,7	83,3	90,0
Зайнятість особистими справами	16,0	12,7	21,3	19,3	20,0	24,7	27,3	23,3	15,3	20,0
Зайнятість сімейними справами	4,0	1,3	8,1	5,3	9,3	6,1	17,3	9,3	61,3	78,0
Відсутність бажання	32,7	34,7	22,7	25,3	18,0	16,0	10,0	12,0	16,6	12,0
Відсутність секції з улюбленого виду спорту	5,3	8,0	7,3	10,0	12,7	9,3	13,3	12,7	67,3	60,0
Відсутність коштів для оплати занять у секції	–	1,3	4,7	7,3	6,0	9,3	8,7	8,0	80,7	74,0

Водночас пріоритет певної кількості особистих справ є визначальним, відповідно, для 64,7 і 80 % студентів, завантаженість навчальними завданнями – 66 і 71,3 %, відсутність секції з улюбленого виду спорту – 38,7 і 40 %.

Таким чином, відсутність бажання і пріоритет особистих справ, не пов'язаних з навчанням, – основні причини відсутності в більшості студентів першого року навчання мотивації до реалізації у позанавчальний час рухової активності оздоровчої спрямованості, у зв'язку з цим стан її реалізації на практиці є незадовільним.

**Узагальнюючи результати** проведеного дослідження, варто зробити такі висновки:

1. Серед основних причин, що зумовлюють необхідність залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, слід відзначити: несформованість у студентів розуміння важливості й необхідності такої активності для якісного життя і ефективної професійної, побутової, інших

видів діяльності; незадовільний стан соматичного здоров'я і вияв інших показників фізичного стану студентів; недостатню актуалізацію відповідних мотивів та використання потенціалу процесу фізичного виховання у ВНЗ для вирішення цього й інших визначених завдань.

2. Мета процесу залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості повинна полягати у досягненні ними відповідної внутрішньої мотивації (самовизначення), що забезпечується адекватними діями викладача під час занять з фізичного виховання у напрямі задоволення їхніх психологічних потреб – незалежності, компетентності, взаємодії.

3. Актуальна мотивація більшості студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час є низькою, оскільки її вияв відбувається, під час обов'язкових занять з фізичного виховання, а обсяг у позанавчальній діяльності значно менший порівняно з науково обґрунтованим мінімумом. Тому рівень цієї мотивації ще недостатній для набуття руховою активністю оздоровчої спрямованості пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності студентів. Це свідчить, що вдосконаленням змісту теоретико-методичної складової фізичного виховання досягається лише часткове розв'язання проблеми залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, а значить потребує вдосконалення змісту іншої – практичної складової цього процесу, а на цій основі обґрунтування відповідної технології.

1. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – Київ, 2012. – 22 с. 2. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Львів, 2000. – 18 с. 3. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом : автореф. дис. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с. 4. 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. 5. Коробейников В. А. Проблема формування здоров'я молоді в історії освіти / В. А. Коробейник // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки. – К. – Запоріжжя : Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, ЗОІППО, 2007. – Вип.42. – С. 223–227. 6. Горбаченко К. С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К. С. Горбаченко, А. С. Мочарський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : Інформаційні засоби, 2007. – Вип. 11. – С. 99–107. 7. 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. **8.** Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. — Запоріжжя, 1999. — 308 с. **9.** Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ, 2006. — № 2. — С. 25–28. **10.** Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. Ю. Дудорова. — Вінниця, 2009. — 24 с. **11.** Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ] / Завидівська Н. Н. — Л. : ЛДУФК, 2009. — 120 с. **12.** 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. **13.** Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 279 с. **14.** Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. — К., 1999. — 320 с. **15.** 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. **16.** Василенко Н. В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя : етапи великого шляху / Н. В. Василенко // Відродження. — 2000. — № 3. — С. 7–9. **17.** 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. **18.** 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. **19.** Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. — СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. — 860 с.

Рецензент: д.фіз.вих., професор Єдинак Г. А.