

---

# ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

---

*Людмила Долженко, Дар'я Погребняк*

---

**Резюме.** Установлено, що формування мотивації к двигательной активності у студентської молоді складний системний процес, котрий охоплює багате число компонентів. В дослідженнях використовували дані анкетного опитування студентів II курсу Національного університету державної податкової служби України. Були виявлені певні відмінності розвитку мотивації к двигательной активності серед юнаків і дівчат з різними рівнями фізичного здоров'я.

**Ключевые слова:** мотивація, двигательная активність, здоровий образ життя.

**Summary.** It has been established that formation of motivation to motor activity in students is a complex system process that encompasses many components. Questionnaire data of second-year students of the National University of State Tax Service of Ukraine have been used in studies. Some differences in development of motivation to motor activity among young men and women with different levels of physical health have been revealed.

**Keywords:** motivation, motor activity, healthy lifestyle.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім десятиліттям проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медично-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена зовнішніми (природними і соціальними) і внутрішніми факторами. Вони визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, в яких реалізується її життя [1, 4]. За даними наукової літератури [3, 5, 6], причиною низького рівня здоров'я молоді вважається зниження особистої зацікавленості у фізичному самовдосконаленні. У сучасній студентській молоді найбільш поширеними перенесеними захворюваннями є інфекційні – у 22 %, шлунково-кишкового тракту – 18 %, дихальної системи – 16 %, серцево-судинні – 10 %, ендокринні – 4 %, нервової системи – 4 % та інші – 26 %. Всі перенесені захворювання і шкідливі звички, такі, як тютюнопаління та вживання спиртних напоїв, впливають на рівень фізичного здоров'я студентів.

Останнім десятиліттям широко розгорнулася робота фахівців над проблемою формування активної позитивної мотивації до занять фізичною культурою досить широко [2, 3, 5, 8], якій присвячені праці: В. Платонова, Т. Бондаренко, І. Головченко, Л. Нечипоренко, А. Нечипоренко та ін. Вчені однозначно висловлюються про те, що заняття фізичною культурою у ВНЗ, перш за все, повинні мати оздоровче спрямування. Однак їх думки дещо розходяться у питанні шляхів під-

вищення оптимізації занять і рівня їх відвідуваності. За результатами останніх досліджень, спостерігається тенденція зниження мотивації до рухової активності та ведення здорового способу життя [4, 5, 7]. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Формування мотивації до занять руховою активністю і ведення здорового способу життя у студентів вимагає зусиль. За даними І. В. Пічки (2009) найбільш поширеними і провідними мотивами, що спонукають до занять фізичним вихованням юнаків, це заняття фізичними вправами, які допомагають розвивати фізичні якості (63,0 %), зміцнюють здоров'я (55,4 %), покращують настрій і самопочуття (33,6 %), коригують статуру (27,7 %), отримують необхідні знання та вміння з професійно-прикладної фізичної підготовки (10,0 %) та покращують зовнішній вигляд (9,2 %). У дівчат мотиви до занять фізичним вихованням розділилися в такій послідовності: зміцнення здоров'я (54,8 %), коригування статури (42,5 %), розвиток фізичних якостей (41,2 %), поліпшення настрою, самопочуття (35,3 %), отримання знань і умінь з фізичної культури і спорту (4,4 %), і найменше – визнання оточуючих і підняття свого авторитету (1,7 %).

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять із фізичного виховання студентів [2]. Рухова активність – біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один із найважливіших

соціально-біологічних факторів, що формують організм людини, забезпечують рівновагу між організмом і зовнішнім середовищем і сприяють удосконаленню механізмів регуляції процесів метаболічної адаптації [5, 6].

В українському суспільстві за об'єктивними і суб'єктивними причинами недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактики шкідливих звичок, насамперед серед молоді й у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем.

Проблематика роботи відповідає плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та Зведеному плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

**Мета дослідження** – вивчити фактори, які формують свідоме ставлення студентів до власного здоров'я і до регулярної рухової активності.

**Методи дослідження.** Мотиви та інтереси студентської молоді досліджувалися за допомогою соціологічних методів дослідження, а саме анкетування. Одночасно було проведено експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я студентської молоді за методикою Г. Л. Апанасенка [1].

У дослідженнях взяли участь студенти Національного університету державної податкової служби України в кількості 70 осіб, з них – 40 юнаків і 30 дівчат. Отримані дані оброблялися за допомогою статистичних методів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рухова активність характеризується ступенем залученості студентів до сфери фізичної культури. В ході анкетування ми розглядали фізкультурну активність як міру і характер участі в заняттях фізичними вправами у вільний від навчальних занять час. Аналізуючи характер занять різними видами рухової активності в позаурочний час було виявлено, що систематично займаються 17 % дівчат і 20 % юнаків, регулярно – 30 і 49 % відповідно, епізодично – 46 і 24 % відповідно, від випадку до випадку – по 7 % дівчат та юнаків.

Аналіз найбільш улюблених занять у вільний час студентської молоді виявив, що до активного проведення часу відносяться у юнаків: самостійно займаються фізичними вправами – 11 %, прогулянки на свіжому повітрі – 9 %, відвідування секцій з різних видів спорту – 9 %, проведення часу в розважальних центрах, відвідування дискотек – 8 %. Дівчата присвячують активному дозвіллю,

тобто застосовуючи рухову активність, менше часу, ніж юнаки самостійно займаються фізичними вправами – 7 %, прогулянки на свіжому повітрі – 15 % (табл. 1).

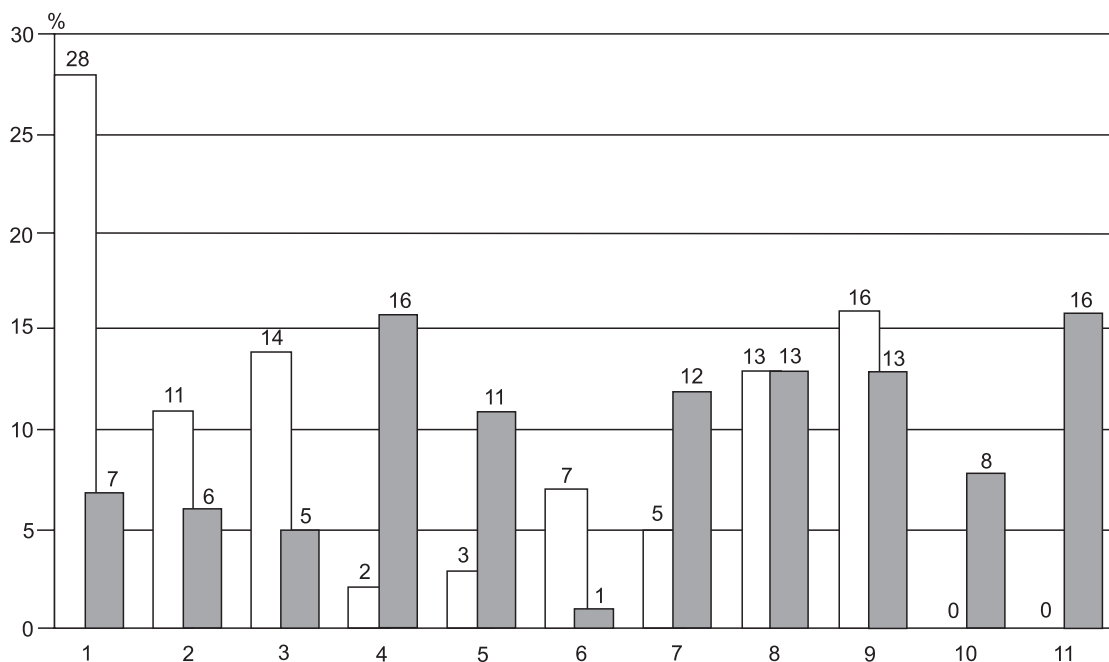
Питанням «Що з перерахованого для Вас є найбільш важливим у процесі фізичного виховання?» ми спробували визначити мотиви до занять фізичними вправами в процесі фізичного виховання. Щоб фізична культура стала повноцінним чинником становлення фахівця, вона повинна бути особистісно значущою для студента. Студентам була надана можливість вибору трьох із дев'яти запропонованих варіантів відповідей. Було відмічено достовірні статистичні відмінності між відповідями на питання у досліджуваних студентів. Студенти частіше обирали відповідь «Розвиток фізичних якостей» (внутрішній, особистісний мотив) і «Своєчасне складання заліку» (зовнішній мотив). При вивченні впливу мотивації на подальшу активність встановлено, що внутрішні мотиви, порівняно з зовнішніми, частіше спонукають і активізують до дії на рішення почати займатися фізичними вправами.

Представляє інтерес вибір студентами відповіді на питання щодо оцінки проведення навчальних занять з фізичного виховання в університеті. Якщо в цілому 84 % студентів подобаються навчальні заняття з фізичного виховання в Національному університеті державної податкової служби України, то 16 % – не подобаються, а 0,2 % – взагалі відносяться байдуже до занять.

За результатами аналізу отриманих даних анкетування, три найпопулярніших види спорту, з тих, що входять до навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання», у дівчат це: естетичні види спорту (художня гімнастика, танці та ін.), заняття в тренажерному залі, сучасні фітнес-програми аеробної та силової спрямованості. Юнакам більш подобаються командні ігрові види

**Таблиця 1** – Улюблені заняття студентської молоді у вільний час, %

Вид дозвілля	Юнаки	Дівчата
Спілкування з друзями та сім'єю	13	16
Самостійно займаються фізичними вправами	11	7
Перегляд телепередач та відео	12	12
Проведення часу в розважальних центрах, дискотеках	8	7
Заняття фізичними вправами на спортивних майданчиках	10	0
Читання книг	10	15
Проведення часу за комп'ютером, в Інтернеті	18	15
Прогулянки на свіжому повітрі	9	15
Відвідування секцій з різних видів спорту	9	0



**Рисунок 1** – Види рухової активності спорту, якими частіше захоплюються студенти:  
 1 – командні види спорту; 2 – циклічні види спорту; 3 – різноманітні види спорту; 4 – естетичні види спорту; 5 – ігрові види спорту; 6 – екстремальні види спорту; 7 – туризм, спортивне орієнтування; 8 – розважальні заняття; 9 – заняття у тренажерному залі; 10 – заняття з циклу «Mind and Body»; 11 – сучасні фітнес-програми аеробного та силового спрямування;  
 □ – юнаки; ■ – дівчата

спорту (футбол, волейбол, баскетбол), різні види єдиноборств, а також заняття в тренажерному залі (рис. 1).

Звертаємо увагу, що серед уподобань у дівчат найбільш популярні естетичні види спорту, формою взаємодії яких є опосередковане протиборство з відсутністю фізичного контакту (за психологічною системою Т. Т. Джамгарової).

Одне з питань анкети було спрямоване на визначення впливу занять фізкультурою і спортом на розвиток особистісних якостей студентів – «Чи вплинули заняття фізичної культури на формування Ваших особистісних якостей, якщо – так, то на які?» Умовно розділимо виділені якості на групи: професійні (увага, оперативність, посидючість, старанність, самостійність, ініціативність), вольові (цілеспрямованість, витримка, наполегливість, самовладання, впевненість, самовідданість) і моральні (сумлінність, працьовитість, дисциплінованість, колективізм, відповідальність, акуратність). Результати анкетування представлено в таблиці 2.

**Таблиця 2** – Самооцінка впливу занять фізкультурою і спортом на формування особистісних якостей студентів, %

Якість	Дівчата	Юнаки
Витримка	43%	27%
Цілеспрямованість	18%	24%
Дисциплінованість	13%	17%
Впевненість	13%	17%
Наполегливість	13%	15%

Таким чином, студенти, в основному, обирали якості з двох умовних груп – вольових і моральних. Було визначено відмінності між дівчатами та юнаками і їх вибором трьох якостей: цілеспрямованість, впевненість, витримка.

На відкрите і необов’язкове запитання «Що потрібно зробити, щоб заняття з фізичного виховання були більш привабливі для студентів» ми виявили непряме підтвердження та позиції студентів, котрі активно займаються фізичними вправами, які були розподілені за блоками:

✓перший – щодо поліпшення матеріально-технічної оснащеності спортивного комплексу (інвентар, тренажери, обладнання залів тощо);

✓другий – за змістом навчально-тренувальних занять (ігри, змагання, різноманітність фізичних вправ, музичний супровід і т.д.);

✓третій – за напрямом та організаційними формами (факультатив, спеціалізація, рекреація, спортивні секції тощо);

✓четвертий – за заліковими вимогами.

Було проведено ранжування наступних причин студентів, котрі не займаються фізичною культурою (спортом) самостійно або в секціях, для пояснення свого низького рівня рухової активності. Найбільш вагомими було виділено: відсутність вільно часу, лінощі, відсутність наполегливості та терпіння, високі ціни за користування спортивно-оздоровчими послугами, відсутність спортивних споруд та секцій поблизу місця проживання. Звер-

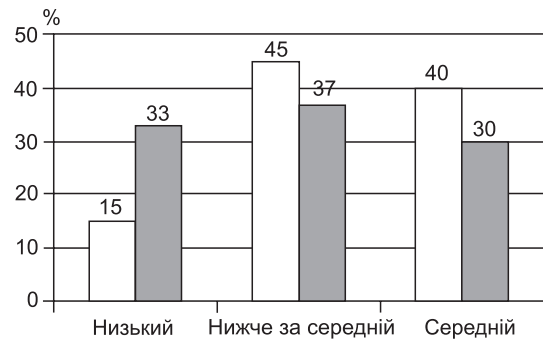
**Таблиця 3** – Причини низького рівня рухової активності студентів

Причини	Ранг за частотою вибору причини	
	дівчата	юнаки
Немає вільного часу	1	1
Відсутність наполегливості, терпіння	2	4
Просто лінь	3	2
Високі ціни за користування спортивно-оздоровчими послугами	4	6
Немає компанії для занять	5	7
Я втомлююся	6	9
Завантаженість на роботі, у сім'ї	7	10
Відсутність спортивних споруд, секцій поблизу будинку	8	5
Мене влаштовує моє здоров'я і фізичний стан	9	8
Є більш важливі та цікаві справи	10	3
Відсутність власного інвентарю	11	11
Немає жодних причин	12	12
Відсутність знань і умінь	13	13

таємо увагу, що в основному у дівчат і юнаків причини за значущістю різні (табл. 3).

Експрес-оцінка за методикою Г. Л. Апанасенка [1] дозволила оцінити на якому рівні знаходиться фізичне здоров'я студентів Національного університету державної податкової служби України. Виявлено низький рівень фізичного здоров'я у 33 % дівчат і 15 % юнаків, рівень нижче за середній спостерігається у 37 і 45 % відповідно середній – у 30 % дівчат і 40 % відповідно. Вище за середній та високий рівні фізичного здоров'я студентів не було виявлено взагалі (рис. 2).

Вивчення ставлення студентської молоді до тютюнопаління показало, що дуже рідко палять – 63 % студентів, іноді – 23 % і палії з високим рівнем залежності – 14 %. Викликає занепокоєння вживання алкоголю студентами: дуже часто, майже завжди – 11 %, іноді – 43 %, дуже рідко або взагалі не вживають лише 46 % студентської молоді. Проведене анкетування дозволило оцінити зайнятість студентської молоді, визначити кількість вільного часу, ставлення до фізичного виховання і його реалізація в житті. Близько 70 % респондентів вважають, що здоровий спосіб життя слід вести, щоб



**Рисунок 2** – Рівні фізичного здоров'я студентів:  
□ – юнаки; ■ – дівчата

отримувати від життя радість і задоволення, а змусити змінити його може важка хвороба (46 %).

**Висновки.** Оцінка фізичного здоров'я свідчить про незадовільний стан організму студентів, велику кількість захворювань, переважання шкідливих звичок у способі життя студентської молоді, які негативно впливають на особистість зараз і в подальшому.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що для підвищення ефективності освітнього процесу необхідно створення таких умов: враховувати в організації занять інтереси тих, хто займається; для студентів з низьким рівнем рухової активності рекомендується включати в заняття фізичні вправи емоційного характеру (зокрема спортивні та рухливі ігри, естафети, парні вправи, вправи з предметами); для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності в період підготовки педагогам кафедри фізичної культури рекомендується регулярно і уважно вивчати потреби студентів у галузі фізичної культури; збільшити кількість спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед студентів; оптимізувати час для занять фізкультурою і спортом у межах навчального розкладу, для широкого залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вирішення цих проблем дозволить істотно підвищити ефективність фізичного виховання, домогтися високої зацікавленості студентів у заняттях, сформувані їх потребу до регулярних занять фізичними вправами, підвищити їх фізичну підготовленість і зберегти здоров'я, так як студентська молодь – це майбутнє нашої країни.

### Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоровье, 1998. – 243 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого начального закладу: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук з фіз. виховання: спец. 24.00.02 / В. Б. Базильчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 22 с.
3. Захарина Е. А. Анализ факторов здорового образа жизни, определяющих эффективность процесса физического воспитания студентов / Е. А. Захарина // Здоровый способ життя – основа освітньої систе-

ми сучасної України: «Дні науки»: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.– Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. – Т. 3. – С. 294–295.

4. *Кабаяева В. М.* Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / В. М. Кабаяева.– М., 2002. – 280 с.

5. *Кашуба Е. В.* Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ / Е. В. Кашуба, В. В. Небесная, В. В. Гридина // Акт. пробл. фіз. виховання у вузі: республ. зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: Дон ДМУ ім. М. Горького, 2001. – С. 173–175.

6. *Мицкан Б. М.* Характеристика факторів, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я / Б. М. Мицкан, Я. Ф. Остафійчук, О. Я. Фотуйма // Сучасні пробл. фіз. виховання і спорту учнів. та студ. молоді: тези допов. Всеукр. наукової конф. – Івано-Франківськ, 2004. – С.184–189.

7. *Олейник О. Н.* Организационно-педагогические основы повышения резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения общей физической подготовкой / О. Н. Олейник, Ю. А. Долинный, А. А. Хоменко // Физ. воспитание студ. – Х., 2012. – № 4. – С. 105–108.

8. *Футорный С. М.* Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С. М. Футорный // Слобожан. наук. спорт. вісн. – 2011. – № 2. – С. 28–33.

## References

1. *Apanasenko G. L.* Medical valeology / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. – Kiev: Zdorovia, 1998. – 243 p.
2. *Bazylchuk V. B.* Organizational bases of sports and health-related activity of students intensification in higher educational institutions: author's abstract for Ph.D. in Physical Education: speciality 24.00.02 / V. B. Bazilchuk. – Lviv State Institute of Physical Culture. – Lviv, 2004. – 22 p.
3. *Zakharina E. A.* Analysis of healthy lifestyle factors, that determine the efficiency of the process of physical education of students / E. A. Zakharina // Materials of the International Scientific Conference Healthy lifestyle – the foundation of the modern educational system of Ukraine, Science Days. – Zaporizhzhia: GU «ZIDMU», 2005. – Vol. 3. – P. 294–295.
4. *Kabayeva V. M.* Formation of conscious attitude of adolescents to their health: dissertation of Ph. D. in Psychology: speciality 19.00.07 / V. M. Kabayeva. – Moscow, 2002. – 280 p.
5. *Kashuba E. V.* Study of interests and motives of students for physical education in Don GAU / E. V. Kashuba, V. V. Nebesnaya, V. V. Gridina // «Modern problems of physical education in university»: Republican collection of research papers of the III All-Ukrainian scientific conference. – Donetsk: DSMU named after Gorky, 2001. – P. 173–175.
6. *Mitskan B. M.* Characteristics of factors influencing attitude to individual health / B. M. Mitskan, Y. F. Ostafiychuk, O. Y. Fotuyma // Modern problems of physical education and sport of pupils and students: abstracts of All-Ukrainian scientific conference. – Ivano-Frankivsk, 2004. – P.184 – 189.
7. *Oleinik O. N.* Organizational and pedagogical bases for increased reserve capacity of the body of future specialists in engineering through general physical training / O. N. Oleinik, Y. A. Dolinny, A. A. Khomenko // Physical education of students: KOONOKU-KSRTI. – Kharkiv, 2012. – N 4. – P. 105–108.
8. *Futoryny S. M.* Modern innovative approaches to organization of sports and recreation activities for promoting healthy lifestyles of students / S. M. Futorny // Slobozhanskyi naukovо-sportyvnyi visnyk. – 2011. – N 2. – P. 28–33.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев  
bupsik@ukr.net

Поступила 25.03.2014