

УДК 378.017:796

DOI 10.31494/2412-9208-2018-1-1-249-254

**В. В. Цибульська,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини)  
[vikaydpy@ukr.net](mailto:vikaydpy@ukr.net)

## **МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

### **Анотація**

У статті порушено проблему формування неспеціальної фізкультурної освіти студентів педагогічних спеціальностей через формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проаналізовано стан здоров'я студентів педагогічних закладів освіти; теоретично обґрунтовано, що основна проблема фізичного виховання у вищій школі полягає в необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму; статистично доведено, що впродовж терміну навчання в закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає. Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел щодо формування в студентів мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

**Ключові слова:** студенти, педагогічні спеціальності, мотивація, фізична культура, спорт, неспеціальна фізкультурна освіта.

### **Summary**

The article deals with the problem of formation of non-special physical education of students of pedagogical specialties through the formation of motivation for physical culture and sports classes. The state of health of the high school students is analyzed. It is theoretically substantiated that the main problem of physical education at high school is the students' need to achieve optimal moving regimes; it is statistically proved that the number of preparatory and special medical groups is increased during the period of study at higher education institutions. A theoretical analysis of literary sources concerning the formation of motivation for physical culture and sports was conducted.

**Key words:** students, pedagogical specialties, motivation, physical culture, sport, non-specialized physical education.

**Постановка проблеми.** Формування неспеціальної фізкультурної освіти студентів педагогічних ВНЗ не можливе без попереднього врахування мотивації, такої діяльності, яка має велике значення і є центральним компонентом і ядром у вихованні в молоді позитивного ставлення до занять з фізичного виховання. Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, його стан у студентів країни невпинно знижується. Поряд із погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) спостерігається низька особиста фізична культура переважної більшості студентів. На стан здоров'я молоді вкрай негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, дефіцит рухової активності, часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема, під час екзаменаційної сесії.

В. Ільїнич у концептуальній роботі "Фізична культура студента" [7] великий акцент робить на необхідності врахування мотиваційно-аксіологічного компонента для успішного навчально-виховного процесу з фізичної культури

студентів. На думку автора, “мотиваційно-ціннісний” компонент відображає активне позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, що організують і направляють вольові зусилля особистості, пізнавальну і практичну діяльність щодо оволодіння цінностями фізичної культури; спрямованість на здоровий спосіб життя і фізичне вдосконалення [7]. У цьому випадку науковець в мотиваційно-ціннісний аспект закладає всю сукупність психологічних детермінант – цінностей, мотивів, потреб та інтересів.

При цьому варто також враховувати темпи життя, які невпинно зростають. Сьогодні навчання у виші вимагає від молодого людини все більше інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль. Крім того, цей процес має особливу специфіку: великий обсяг самостійної роботи, особливо на гуманітарних факультетах, проходження педагогічної практики в школі – усе це призводить до нервового перенапруження, порушення режиму праці й відпочинку, скорочення часу для фізичної діяльності, що врівноважувала б психічні навантаження. Зниження рухової активності негативно змінює функціонування організму, що супроводжується різким зниженням працездатності [5]. За статистикою кількість студентів з відхиленням у стані здоров'я до четвертого курсу збільшується в 2 рази в порівнянні з абітурієнтами. Якщо до спеціальної медичної групи під час медичного обстеження було віднесено 24% абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зростає до 40%, а після другого – до 52% від загальної кількості студентів. Ці дані свідчать, що впродовж навчання у ЗВО збільшується кількість студентів із відхиленнями в стані здоров'я [1].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема виховання мотивації в студентській молоді до занять фізичною культурою, залучення їх до ведення здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття (О. Гребік, П. Гунько, С. Король, А. Куртузова, О. Подлесний, С. Рясса, В. Товт та ін.), розробляються експериментальні програми з фізичного виховання студентів гуманітарного вишу для формування в них стійкої мотивації до рухової активності (Е. Захаріна) та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді (С. Крамський, І. Малинський та ін.).

Деякі науковці відмічають, що “основна проблема фізичного виховання, у вищій школі полягає в необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму. Це можливо тільки при умові ефективного використання об'єктивних і суб'єктивних факторів, які впливають на особистість студента. У цьому випадку можливо підтримувати на достатньо високому рівні фізичний стан студентів, включаючи і стан здоров'я, і успішність” [8].

**Мета статті.** Здійснити ґрунтовний аналіз наукових джерел щодо формування мотивації студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою і спортом.

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією із причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання в закладах вищої освіти кількість підготовчих і спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі [4]. Наукові дослідження, присвячені руховій активності студентської молоді, інформують про низький її рівень. А це, в свою чергу, негативно

відображається на організмі людини, її нормальній життєдіяльності, фізичній підготовленості та в цілому на соматичному здоров'ї.

Р. Чаплінський, встановлюючи взаємозв'язок між фізичною активністю і серцево-судинною системою, зауважує, що "фізична активність – одна з необхідних умов життя, що має не тільки біологічне, але і соціальне значення. Здорові люди молодого і середнього віку повинні витратити на заняття фізичними вправами по 20-60 хвилин 3-5 разів на тиждень (ходьба, біг, велосипед, плавання, лижі, спортивні ігри і т.д.). При цьому заняття повинні бути досить інтенсивними" [9].

Надмірне навчальне навантаження поряд зі зниженням рухової активності в режимі дня студентів, підвищеною рухливістю нервових процесів, частими стресовими впливами й разом із несприятливими факторами можуть створити реальні умови для погіршення стану здоров'я, появи хронічних захворювань, головним чином, нервово-психічних і серцево-судинних (Е. Пирогов, Л. Іващенко, Н. Страпко та ін.).

В. Пильненький, В. Романенко, А. Драчук, досліджуючи стан здоров'я студентів педагогічних ВНЗ за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників та статистичних даних лікарського контролю, виявили, що самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: стан здоров'я 28% першокурсників визначили як ідеальний; на другому курсі таких було 14%, а на третьому і четвертому курсах – відповідно 19% і 15,6%. Студентки третього і четвертого курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського стан свого здоров'я ідеальним не вважають. Відсутній ризик захворювання серцево-судинної системи у 16,6% юнаків першого курсу, 25% – другого, 23,8% – третього і 25% – четвертого. У 10,2-16,6% студентів першого-четвертого курсів він максимальний. Показники щодо кількості навчальних днів, пропущених через хворобу свідчить про те, що найбільше їх на третьому і четвертому курсах [3, 6, ].

Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, а, отже, й розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження і механічне стискання кровеносних судин задньої поверхні стегон при позі сидячи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу [10; 11].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидячи, часто зустрічаються захворювання жіночої статеві сфери і шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі веде до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо. Для студентів гуманітарних вишів то в цілому, як констатує А. Драчук, "характерний слабкий функціональний стан серцево-судинної системи (запалення серцевого м'яза (міокардит), ревматичні етіології, ревматичне пошкодження клапанів серця, вроджені вади серця, тонзіло-кардіальний синдром). За період навчання студентів збільшується кількість осіб з міопією високого ступеня та інші захворювання" [3, с. 26].

О. Коломійцевою встановлено, що розумова та фізична втома вчителів початкових класів проявляється в період 3-5 уроків, на що вказали 51,6 і 56,6 % респондентів відповідно. Втомі піддаються, в основному, м'язи спини та

ніг, що відмічено в 83,4% випадків. Часовий період, необхідний учителям для відновлення після робочого дня, закінчується у 93,3% респондентів ближче до вечора та на ранок наступної доби. Значна частина вчителів висловили бажання поглибити свої знання та розширити коло вмінь і навичок з професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійні захворювання педагогів показали таку картину: частіше зустрічаються відхилення в діяльності нервової та кардіо-респіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору. З цих даних стає очевидним, що вчителям, які безпосередньо працюють у школі, не вистачає знань із галузі фізичної культури щодо здоров'язбереження, а тому студентів різних спеціальностей педагогічного вишу потрібно навчати фізкультурній освіті для того, щоб у майбутній діяльності в них не виникало таких проблем.

Попри такий невтішний стан здоров'я, студенти-педагоги не поспішають займатися фізичною культурою позааудиторно чи відвідувати спортивні секції. Так, О. Колумбет, А. Димуцька, Н. Максимович анкетним опитуванням студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка встановили, що "більшість студентів абсолютно не займалися спортом, за винятком академічних занять (71,6%), і тільки 28,4% студентів займаються спортом. Із них: шейпінгом (12,8%), плаванням і спортивними танцями (6,1%), спортивними іграми, єдиноборствами, легкою атлетикою (5,4%), іншими видами спорту (4,1%). Стосовно мотивів, які спонукають до занять фізичним вихованням, то вони в юнаків стосуються розвитку фізичних якостей (63,0%), зміцнення здоров'я (55,4%), покращення настрою та самопочуття (33,6%), бажання поліпшити статуру (27,7%), знань та навичок ППФП (10,0%) і бажання бути привабливим для осіб іншої статі (9,2%). У дівчат мотиви в такій послідовності: зміцнити здоров'я (54,8%), бажання поліпшити статуру (42,5%), розвиток фізичних якостей (41,2%), покращення настрою та самопочуття (35,3%), отримання знань та навичок ППФП (4,4%) і найменше добитися визнання оточення й підняти свій авторитет (1,7%)".

3. Філатовою експериментально з'ясовано, що для навчальних занять студентів переважне значення мають такі чинники: 1) стан навчальної бази – 84,3%; 2) стан здоров'я – 82,2%; 3) особа викладача – 80,7%; 4) рівень висунутих вимог – 68,5%; 5) спрямованість навчальних занять – 65,3%. При цьому відношення до позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності в багатьох визначається такими факторами: 1) особа педагога-організатора – 86,2%; 2) стан місць занять і змагань – 74,1%; 3) стан інвентаря й обладнання, які використовуються, – 70,4%; 4) відповідальність за участь у змаганнях – 69,5% [8].

Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник та А. Чвенар досліджуючи мотивацію студентів педагогічних вишів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом, приходять до висновку, що "... система фізичного виховання у ВНЗ повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей. Спрямованість мотивів до занять з фізичної культури повинна бути зорієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їх фізкультурно-спортивної діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у ВНЗ. Від його професійної майстерності залежить не тільки організація та зміст занять з

фізичної культури, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів у здоровому способі життя” [2]. До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформувавши мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом (вслід за російськими) все більше долучаються українські науковці. Це і вплив нетрадиційних форм фізичної культури (А. Батюк, Т. Ольхова, М. Саїнчук), методологія побудови особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності студентів (G. Bezverkhnya, V. Tsybul'ska), застосування різноманіття спорту як засобу формування мотивації (Г. Коник, Є. Федоренко), пропаганда фізкультурних занять і реклама оздоровчих послуг (С. Сичов, В. Осінчук, Н. Тарасюк). Великої популярності набули підходи з формування мотивації до занять фізичною культурою молоді з використанням інформаційних технологій (В. Кашуба, Ю. Човнюк).

**Висновки.** Учителі виступають у ролі безпосередніх організаторів і вихователів, і саме вони в процесі життя і діяльності підводять учнів до розуміння норм, переконань, уявлень про здоровий спосіб життя. Цілеспрямований і систематичний вплив на свідомість школярів формує в них якості здорового способу життя відповідно до ідеалів і принципів. Професійно-педагогічні цінності вчителя значною мірою стають життєвими цінностями школярів. Таким чином, стає зрозумілим, що мотиви обов'язково слід враховувати в роботі зі студентами для того, щоб дати їм (для початку) від фізичної культури те, чого вони хочуть; підвищити їх рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

**Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження.** Потребує дослідження теоретична обізнаність студентів педагогічних спеціальностей у галузі фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В. Визначення підходів до вивчення проблем активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів / Віра Базильчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6: У 2-х т. – Л. : Вид. дім “Панорама”, 2002. – Т.1. – 442 с. – С. 147.
2. Вільчковський Е. Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом / Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник, А. Чвенар // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – 201 с. – С. 136.
3. Драчук А. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладах освіти / А. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 26.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю / А.І. Драчук : автореф. дис. канд. пед. наук. – 24.00.02. – Львів, 2001. – 20 с.
5. Дьяур Олена. Актуальність вивчення методів психофізичної релаксації на заняттях з фізичного виховання в педагогічному вузі / Олена Дьяур // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. – Л. : Вид.дім “Панорама”, 2002. – Т.1. – 442 с.
6. Пильненький В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів України / В. Пильненький // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”. – 2003. – Т. 2. – С. 229-234.

7. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
8. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп / З.І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №8. – С. 153.
9. Чаплінський Р.Б. Фізична активність і серцево-судинна система / Р.Б. Чаплінський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”. – 2004. – Т. 2. – С. 383.
10. American College of Sports Medicine. 1998. ACSM’s Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 3rd ed. Baltimore Williams & Wilkins.
11. Blair, S.N., A.N. Dunn, B.H. Marcus, R.A. Carpenter, and R. Jaret. 2001. Active Living Every Day. Champaign, IL: Human Kinetics.

**Стаття надійшла до редакції 28.03.2018**