

Розділ 2. Технології навчання фізичної культури

УДК [378.015.3:005.32]:796

*Віталій Кашуба¹, Інна Асаулюк²,
Анна Дяченко², Артем Дідур¹*

Особливості мотивації до занять фізичною культурою студентів у процесі фізичного виховання

¹*Національний університет фізичного виховання і спорту (м. Київ);*

²*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень [1, 6, 8, 12] свідчить, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до потреби використання фізкультурно-оздоровчих технологій є предметом дослідження багатьох науковців, оскільки, серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце [1, 3]. Лише вони насамперед зумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини [2, 4, 11, 7, 10, 12]. Останнім часом спостерігаємо бурхливий розвиток новітніх технологій фізичного виховання, зокрема фізкультурно-оздоровчих і фітнес-технологій [1, 3, 5, 6, 8]. Нам імponує думка, щодо можливості підвищити ефективність фізичного виховання студентів закладів освіти [1, 3, 9, 11, 12], зокрема за рахунок упровадження та використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [6, 8]. Саме ця думка спонукала нас до проведення анкетування щодо визначення мотивів й інтересів студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів до занять фізичною культурою та спортом.

Формулювання мети й завдання статті. Мета дослідження – визначити мотиви до занять фізичною культурою в студентській молоді з метою індивідуалізації занять із фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; соціальні методи дослідження; методи математичної статистики. Проведено анкетування щодо визначення мотивів й інтересів студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів до занять фізичною культурою та спортом. Анкета для кожного курсу містила 14 питань, відповіді дівчат і юнаків обраховано окремо. Також ми визначали відмінності у відповідях студентів різних спеціалізацій.

Для зручності обробки та аналізу даних із досліджуваної проблеми ми скористались анкетною формою опитування студентів як однією з методик дослідження. Для того щоб відповіді на запитання були неупередженими й точними, опитування проводилось анонімно. Під час підрахунку відповідей респондентів для висвітлення більш точних статистичних даних, округлення отриманих результатів не проводилось, а вказувалася статистична похибка обчислень.

Виклад основного матеріалу. Проаналізуємо отримані результати анкетування студентів I курсу. Так, на питання «Чи займаєтеся Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочній час?» відповіді так 33,3 % юнаків спеціалізації «Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 26 % юнаків спеціалізації «Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Найбільший відсоток осіб, котрі займаються – 85 і 86 % – це, відповідно, юнаки та дівчата спеціалізації «Хореографія». Також високий відсоток осіб, котрі займаються, виявився в спеціалізації «Акторське мистецтво, кіно; фотозйомка, теорія музики» (67 % – у хлопців, 58 % – у дівчат). Найменший відсоток осіб, які займаються, констатовано в студентів спеціалізації «Вокал, хорове диригування» (23 % – у хлопців і 25 % – у дівчат).

Лише в разі свідомої фізкультурно-спортивної діяльності студентів, спрямованої на фізичний розвиток, самовдосконалення, реалізацію себе як особистості можливий позитивний результат занять фізкультурно-оздоровчими технологіями.

На запитання «Чи хотіли б Ви, щоб у вашому закладі проводилися позаурочні заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості?» більшість студентів абсолютно всіх спеціалізацій відповіли «Так». Найбільший відсоток осіб, які хотіли брати участь у позаурочних заняттях фізкультурно-оздоровчої спрямованості, визначено серед хлопців спеціалізації «Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (83,3 %). Найменший їх показник серед хлопців спеціалізації «Акторське мистецтво, кіно-, фотозйомка, теорія музики» (66,7 %).

На запитання «Які із зазначених видів діяльності Ви б обрали?» студенти відповіли так: 33,3 % хлопців спеціалізації «Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» обрали дихальну гімнастику, також 33,3 % хлопців цієї спеціалізації обрали волейбол, 16,7 % – заняття із використанням стретчингу і 16,7 % – степ-аеробіку. Дівчата спеціалізації «Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» віддали перевагу таким видам рухової активності: 18,1 % – фітбол-аеробіка, 18,1 % – дихальна гімнастика, 15,2 % – степ-аеробіка, 15,2 % – використання дошки Євмінова, 12,1 % – ритмічна гімнастика, 9,1 % – заняття із використанням стретчингу й 6,1 % – обрали теніс.

У юнаків спеціалізації «Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» відповіді на це питання свідчать, що більшість надають перевагу ігровим видам рухової активності, а саме 19,3 % – баскетболу, також 19,3 % – тенісу, 16,1 % – волейболу. Дівчата спеціалізації «Оркестрові духові й ударні інструменти, народні інструменти» віддали перевагу видам рухової активності: 27,7 % обрали фітбол-аеробіку, 16,7 % – дихальну гімнастику, 16,7 % – ритмічну гімнастику, 16,7 % – степ-аеробіку, 11,1 % – заняття із використанням стретчингу, 11,1 % дівчат надали перевагу використанню дошки Євмінова.

Відповідаючи на це запитання, найбільший відсоток юнаків спеціалізації «Вокал, хорове диригування» назвали теніс (23 %). Усі інші відповіді хлопців цієї спеціалізації розподілилися рівномірно – по 15,4 % між такими варіантами відповідей, як дихальна гімнастика, волейбол, баскетбол, спортивна гімнастика й використання дошки Євмінова. У дівчат спеціалізації «Вокал, хорове диригування» відзначено всі варіанти відповідей на це питання й у відсотковому значенні це виглядає таким чином: найбільше (12,5 %) дівчат обрали дихальну гімнастику, 10,4 % – заняття з використанням стретчингу, 10,4 % – ритмічну гімнастику, 10,4 % – фітбол-аеробіку, 10,4 % – використання дошки Євмінова, 8,3 % – теніс, 8,3 % – степ-аеробіку, 6,3 % – волейбол, 6,3 % – баскетбол, 6,3 % – бадмінтон, 6,3 % – спортивну гімнастику й 4,2 % – легку атлетику.

Студенти спеціалізації «Хореографія» віддали перевагу дихальній гімнастиці (23 % – юнаки і 18,8 % – дівчата). У юнаків спеціалізації «Акторське мистецтво, кіно-, фотозйомка, теорія музики» найбільший відсоток відповідей – це спортивні ігри: баскетбол і теніс – по 33 %, а також волейбол – 16,7 %. А в дівчат указаній спеціалізації найвищий відсоток має фітбол-аеробіка (25 %).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дані численних досліджень свідчать про те, що, окрім формування мотивації до занять фізичною культурою, важливим є приділення уваги прищепленню студентам самостійності щодо підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, що серед іншого сприятиме підвищенню конкурентоспроможності майбутніх фахівців на світовому ринку праці. Означене зумовлює насамперед необхідність формування відповідної потреби у визначеному виді рухової активності та бажання її задовольнити. При цьому існує проблема відсутності мотивації й розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності в процесі подальшої виробничої діяльності. На підставі отриманих даних передбачена розробка технології корекції фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням їхньої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Джерела та література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 368 с.
2. Бирик Р. В., Гончарова Н. Н., Хабинец Т. А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 9. С. 9–11.
3. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій усфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. С. 163–167.
4. Кашуба В. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–64.
5. Кашуба В., Алешина А., Прилуцкая Т., Руденко Ю., Лазько О., Хабинец Т. К вопросу использования современных занятий профилактико-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста.

- Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/укладачі: А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 29. С. 50–58.*
6. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.
 7. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів ЗВО не фізкультурного профілю. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки: зб. наук. праць. Миколаїв. 2010. 1(31). С. 135–142.*
 8. Петрица П. М. Показники фізичного здоров'я як чинник особистої фізичної культури студента. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2016. 3–4(20). С. 122–7.*
 9. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andriieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. N 4. P. 182–190.
 10. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. The Formation of theoretical knowledge of students in the discipline of «Physical Education» in the process of professional and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017, 7(5), 1054–1065. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839>
 11. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017, 7 (2), 765–775. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2538698>
 12. Vitaliy Kashuba, Inna Asauluk, Anna Dyachenko. Peculiarities of the unit of practical application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017, 7 (8), 1818–1827. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2549517>

Referens

1. Alohyna, A. I. (2015). *Profilaktyka y korektsiia porushen oporno-rukhovoho aparatu v doshkilniat, shkoliariv ta studentskoi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of children and youth in the process of physical education]: monohrafiia. Lutsk: Vezha-Druk, 368 (in Ukrainian).
2. Bibik, R., Goncharova, N., & Habinets, T. (2010). Struktura motivatsii k fizkulturno-ozdorovitelnoy deyatelnosti zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [The structure of motivation for physical fitness activities of women of the first mature age]. *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports], 9, 9–11 (in Russian).
3. Honcharova N., Usychenko V., Denysova L. Vykorystannia suchasnykh informatsiinykh tekhnolohii usferi ozdorovchoho fitnesu [Usage of Modern Informational Technologies in Physical Fitness Sphere]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society]/[: zb. nauk. prats Volyn. nats. un-tu. Lutsk: Volyn. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky, 2012. 2(18). С. 163–167.
4. Kashuba V. Monitoring sostoyaniya prostranstvennoy organizatsii tela cheloveka v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Monitoring the state of human body spatial organization in the process of physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport]. 2015. № 2. S. 53–64.
5. Kashuba, V., Aleshina, A., Prilutskaya, T., Rudenko, Y., Lazko, O., & Khabinets, T. (2017). K voprosu ispolzovaniya sovremennykh zanyatiy profilaktiko-ozdorovitelnoy napravlenosti s lyudmi zrelogo vozrasta [On the issue of using of modern preventive and health-improving classes with people of mature age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoyevropeyskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport* [Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 29, 50–58 (in Russian).
6. Kashuba, V., Bondar, E., Goncharova, N., Nosova, N. (2016) *Formirovanie motoriki cheloveka v protsesse ontogeneza* [Formation of human motility in the process of ontogenesis]: monografiya. Lutsk: Vezha-Druk, 232 p. (in Ukrainian)
7. Nikolaiev, K. H. (2010). Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu studentiv ZVO ne fizkulturnoho profiliiu. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzh. un-tu im. V. O. Sukhomlynskoho. Seriia: Pedahohichni nauky: Zb. nauk. pr. Mykolaiv, 1(31), 135–142.*
8. Petrytsa, P. M. (2016). Pokaznyky fizychnoho zdorov'ia yak chynnyk osobystoi fizychnoi kultury studenta. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu. Lviv, 4(20), 122–7.*
9. Imas, Y. V., Dutchak, M. V., Andriieva, O. V., Kashuba, V. O., Kensytska, I. L., Sadovskyi, O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*, N 4, P. 182–190.
10. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. The Formation of theoretical knowledge of students in the discipline of «Physical Education» in the process of professional and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*, 2017, 7(5), 1054–1065. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839>

11. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*, 2017, 7 (2), 765–775. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2538698>
12. Vitaliy Kashuba, Inna Asauluk, Anna Dyachenko. Peculiarities of the unit of practical application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*, 2017, 7 (8), 1818–1827. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2549517>

Анотації

Актуальність. Особливості процесу фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей представлено обмеженою кількістю робіт, у яких вирішено окремі питання вдосконалення умінь і навичок та фізичної підготовленості загалом. У статті розглянуто проблему мотивації до занять фізичними вправами в студентської молоді. Визначено, що ефективність формування результативного освітнього середовища в рамках занять із фізичної культури в студентів у системі освіти та поза нею пов'язано з мотиваційною сферою особистості. У роботі наголошено на потребі комплексного підходу до підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей. **Мета цієї наукової розвідки** – визначити мотиви до занять фізичною культурою у студентської молоді з метою індивідуалізації занять із фізичного виховання. **Матеріал і методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використано аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; соціальні методи дослідження; методи математичної статистики. **Виклад основного матеріалу.** Проведено аналіз останніх публікацій за проблемою тенденції щодо зниження обсягу рухової активності студентів, наголошено, що студентська молодь не цікавиться змістом обов'язкових урочних форм фізкультурних занять. Проведено теоретичний аналіз досліджень із питань формування мотивації в студентів закладів вищої освіти, що дало змогу визначити високу зацікавленість фахівців у питаннях залучення студентів до здорового способу життя. Досліджено особливості прояву мотивації до занять фізичною культурою й спортом у юнаків і дівчат. **Висновки.** Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою та спортом, визначено зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки, використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, покращення настрою та самопочуття в процесі занять, виховання рішучості й самодисципліни. Отримані результати стали основою розробки технології корекції фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням їх мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, мотивація.

Віталій Кашуба, Інна Асаулюк, Анна Дьяченко, Артём Дидур. Особенности мотивации к занятиям физической культурой студентов в процессе физического воспитания. **Актуальность.** Особенности процесса физического воспитания студентов специальностей искусств представлены ограниченным количеством работ, в которых решаются отдельные вопросы совершенствования умений и навыков и физической подготовленности в целом. В статье рассматривается проблема мотивации к занятиям физическими упражнениями у студенческой молодежи. Определяется, что эффективность формирования результативной образовательной среды в рамках занятий по физической культуре у студентов в системе образования и за ней связана с мотивационной сферой личности. В статье отмечается необходимость комплексного подхода к повышению эффективности процесса физического воспитания студентов художественных специальностей. **Цель работы** – определить мотивы к занятиям физической культурой у студенческой молодежи с целью индивидуализации занятий по физическому воспитанию. **Материал и методы исследования.** Для выполнения поставленных задач использованы анализ научно-методической литературы и документальных материалов; социальные методы исследования; методы математической статистики. **Изложение основного материала.** Проводится анализ последних публикаций по проблеме тенденции снижения объема двигательной активности студентов, отмечается, что студенческая молодежь не интересуется содержанием обязательных урочных форм физкультурных занятий. Проводится теоретический анализ исследований по вопросам формирования мотивации в студентов высших учебных заведений, что позволило определить высокую заинтересованность специалистов в вопросах привлечения студентов к здоровому образу жизни. Исследуются особенности проявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом у юношей и девушек. **Выводы.** Среди мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой и спортом определяются укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, получение оценки, использование полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшение настроения и самочувствия в процессе занятий, воспитания решительности и самодисциплины. Полученные результаты стали основой разработки технологии коррекции физического состояния студентов в процессе физического воспитания с учетом их мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, мотивация.

Vitaliy Kashuba, Inna Asauluk, Anna Diachenko, Artem Didur. Features of Motivation for Physical Education of Students in the Physical Education Process. **Topicality.** The peculiarities of the process of physical education of students of artistic specialties are represented by a limited number of works, in which the certain issues of improving skills and physical fitness in general are solved. The article is devoted to the issue of students' motivation to practicing sports. It

is determined that an individual's level of motivation is the basis of the formation of a productive educational environment in physical education classes in the education system and other forms of activity. **The Objective of the Study** is to determine the motives for physical education among students in order to individualize physical education classes. **Material and Research Methods.** To accomplish the tasks of the research we have applied: analysis of scientific and methodological literature and documentary materials; social research methods; methods of mathematical statistics. **Statement of the Main Material.** The analysis of the latest publications on the problem of decreasing the volume of physical activity of students is carried out, it is noted that the student youth is not interested in the content of the obligatory lesson forms of physical education classes. The article emphasizes the need for comprehensive approach to increasing the efficiency of the process of physical education of students of artistic specialties. The authors investigated the features of motivation to engaging in physical culture and sports in boys and girls. The reasons that motivate students to engaging physical culture and sport include: health promotion, fun from the activities, obtaining exam, the use of the acquired knowledge and skills in the everyday life, improvement of mood and well-being in the course of practicing, training determination and self-discipline. **Conclusions.** The obtained results became the basis for the development of technology for correction of the physical condition of students in the process of physical education, taking into account their motivation to physical education and recreational activities.

Key words: students, physical education, motivation.

УДК: 79-053.67+613.62

*Сергій Футорний, Олена Маслова,
Оксана Осадча, Олена Шматова*

Питання щодо структури захворюваності студентів у процесі фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження проблематики здоров'я студентів завжди було, є й буде актуальним для сьогодення та в різних аспектах привертає увагу вчених, педагогів і лікарів [1, 12, 14, 17].

Спосіб життя сучасної студентської молоді має свої особливості, які, на жаль, характеризуються негативним ставленням до власного здоров'я: низька рухова активність у поєднанні з великим інформаційним навантаженням; порушення режиму праці та відпочинку; погіршення соціально-економічних умов; нехтування елементарними правилами й нормами гігієни – ці фактори як поодинокі явища, так і в загальній сукупності залишають патологічний слід на діяльності окремих органів та систем організму, знижуючи його компенсаторно-адаптаційні реакції [2, 6, 10, 16].

Сьогодні численні результати наукових досліджень підтверджують, що понад 70 % представників студентської молоді мають низький і нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я, що безпосередньо пов'язано зі специфікою способу життя, орієнтованого на професійну освіту та гендерні тенденції [2, 7, 9, 11]. Ураховуючи те, що теоретико-методичні основи педагогіки, соціології й медицини визначають захворюваність як невід'ємну характеристику здоров'я людини, концептуальні питання формування здорового способу життя сучасної студентської молоді повинні спиратися на дані наукових досліджень структури й динаміки змін у стані здоров'я, специфіку виникнення, розвитку та формування патології різного характеру [3, 4, 5, 14].

Зв'язок із науковими планами, темами. Проведені та представлені нами дослідження виконано відповідно до Зведеного плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України за темами 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та 3.23 «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620).