

У 511.161.3  
3-38

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЗАХАРІНА ЄВГЕНІЯ АНАТОЛІВНА**

**УДК 796 - 053.7:378**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У  
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

**Київ - 2008**

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

**Науковий керівник**

кандидат педагогічних наук, доцент **БЛАГІЙ Олександра Леонідівна**,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
доцент кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

**Офіційні опоненти:**

доктор біологічних наук, професор **ФУРМАН Юрій Миколайович**,  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного  
виховання і фізичної реабілітації;

кандидат педагогічних наук, професор **КАНШЕВСЬКИЙ Станіслав  
Михайлович**, Київський національний університет будівництва та  
архітектури, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Захист відбудеться 11 червня 2008 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні  
спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету  
фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1)

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету  
фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1)

Автореферат розісланий 7 травня 2008 р.



Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В.І. Воронова

878



**Актуальність.** В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вузах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану (Ю.М.Фурман, 2003; О.Ю.Фанигіна, 2005; Н.Я.Бондарчук, 2006 та ін.), у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Дослідниками запропоновані специфічні стратегії для посилення мотивації до занять руховою активністю, що ґрунтуються на загальній теорії мотивації (Mc. Clelland, 1971; S. Harter, 1978; DiClemente, 1982; N.S. Griffin, J.F. Keogh, 1982; A. Bandura, 1997; J.G. Nicholls, 1989; A. Маслоу, 1998 та ін.).

Протягом останніх років багато дослідників зверталися до теми формування інтересу студентів до процесу фізичного виховання і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю. На сьогодні запропоновані підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (І.В. Павлова, 1999; В.В. Садовникова, 2005; Т.В. Антонова, 2005); запропоновані моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вузах (А.І. Драчук, 2001; С.М. Канішевський, 2007); розроблена структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В.Є. Білогур, 2002); обґрунтована методика нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С.В. Добровольська, 2005); запропонований новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичним вихованням на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л.П. Долженко, 2007).

У той же час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребно-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ (Т.В. Антонова, 2005; Л.В. Закурін, 2005; Л.І. Лубишева, 2005; С.В. Королінська, 2007 та ін.). У процесі вивчення наукової літератури, що розкриває різні підходи до формування

мотивації до рухової активності і досвіду роботи вищих навчальних закладів у цьому напрямку, ми виявили протиріччя між науково-обґрунтованою необхідністю забезпечення процесу формування мотивації студентів під час занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання, з іншого. Наявність даного протиріччя обумовила необхідність вирішення наукового завдання з формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання.

**Зв'язок роботи з науковими планами й темами.** Дисертаційна робота виконана у напрямі вирішення завдань «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту», згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр.» Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України у межах теми 2.1.18. «Формування мотивації до рухової активності як чинник здорового способу життя підлітків і молоді» (номер держреєстрації 0103U003020), «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту у межах теми 3.1.2. «Науково-методичні основи удосконалення викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» (номер держреєстрації 0106U010782). Дослідження виконані при особистій участі автора в розробці вказаних тем (як співвиконавця).

**Мета роботи** – обґрунтувати комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів, що ґрунтується на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітньої установи.

**Завдання:**

1. Вивчити організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів у процесі фізичного виховання за даними літератури.

2. З'ясувати ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання.

3. Визначити специфіку взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем їх рухової активності і показниками фізичного здоров'я.

4. Обґрунтувати модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності й оцінити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання.

**Методи досліджень:** аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів; опитування, анкетування; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний

експеримент); антропометричні та фізіологічні методи дослідження; методи визначення показників захворюваності; методи оцінки обсягу рухової активності; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** отриманих даних:

- уперше визначена специфіка взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем їх рухової активності та показниками фізичного здоров'я;
- уперше обґрунтовано комплекс організаційно-педагогічних заходів, що базується на урахуванні зовнішніх і внутрішніх факторів формування мотивації студентів, спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання;
- уперше розроблена й експериментально апробована модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності й визначені основні напрями її реалізації у вищих навчальних закладах;
- розширено уявлення про причини незадоволеності студентів і викладачів процесом фізичного виховання у вузі;
- доповнено наявні підходи до формування мотивації до рухової активності студентів у процесі фізичного виховання на підставі теоретичного й порівняльного аналізу мотиваційних теорій.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає в розробці рекомендацій по формуванню мотивації студентів до рухової активності, що сприяло підвищенню ефективності процесу фізичного виховання в умовах освітньої установи.

Результати досліджень впроваджені в процес фізичного виховання студентів Гуманітарного університету «ЗІДМУ» та Запорізької державної інженерної академії; в процес викладання навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах», «Фізичне виховання осіб різного віку» студентам Гуманітарного університету «ЗІДМУ», про що свідчать акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягає в теоретичній розробці та обґрунтуванні напряму дисертаційного дослідження, в формулюванні мети, задач, організації та проведенні досліджень, кількісному і якісному аналізі отриманих даних. У спільних публікаціях авторів належать експериментальні дані та їхній аналіз.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Результати досліджень були представлені на VII, VIII Міжнародних наукових конгресах «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх» (Москва, 2003; Алмати, 2004); щорічних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2003, 2004); Всеросійській науково-практичній конференції «Інноваційні процеси в сфері фізкультурної освіти» (Волгоград, 2003); Всеукраїнській

науково-методичній конференції, присвяченій 85-річчю створення Дніпропетровського національного університету (Дніпропетровськ, 2003); X ювілейній Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології» (Одеса, 2004); VI Всеукраїнській науково-методичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2004); Міжнародних науково-практичних конференціях «Дні науки» (Запоріжжя, 2005, 2006, 2007); науково-методичних конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України (2003-2007).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані у 17 наукових працях, 6 з яких представлені в наукових виданнях, затверджених ВАК України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел. Текст дисертації представлений на 198 сторінках комп'ютерного набору, вміщує 37 таблиць й 14 рисунків. У роботі використано 200 джерел літератури, з яких – 43 іноземних авторів.

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтована актуальність роботи, визначені об'єкт, предмет, мета, завдання й методи дослідження; розкриті наукова новизна й практична значимість роботи, особистий внесок дисертанта, вказана сфера апробації результатів досліджень та кількість публікацій автора.

У першому розділі «**Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання**» представлений аналіз літературних даних, який показав, що у світовій і вітчизняній літературі накопичений значний матеріал з аналізу педагогічних умов, які безпосередньо пов'язані з чинниками педагогічного процесу. На підставі проведеного аналізу виділені зовнішні умови, що створюють освітнє середовище, комфортні умови навчальної діяльності, що забезпечують цей процес і внутрішні, обумовлені власним потенціалом студента.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, незважаючи на велику кількість досліджень, недостатньо розроблені питання комплексного урахування мотиваційних пріоритетів, стану й рівня здоров'я студентської молоді. Це значною мірою знижує ефективність фізичного виховання у ВНЗ й обумовлює актуальність дисертаційного дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація досліджень**» описана та обґрунтована система взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних об'єкту, предмету, меті й завданням.

Дослідження проводилося в Гуманітарному університеті «Запорізький інститут державного та муніципального управління» (ГУ «ЗІДМУ») і Запорізькій державній інженерній академії. У дослідженнях взяли участь 300 студентів 1 – 4 -х курсів та 29 викладачів фізичного виховання.

Дослідження проводилося в чотири етапи:

На першому етапі (2002–2003 рр.) вивчалася науково-методична література за темою дисертаційної роботи. Був проведений аналіз сучасних джерел літератури, вивчені науково-теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання у вищих навчальних закладах; визначені організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів у процесі фізичного виховання за даними спеціальної літератури; визначені мета, завдання, об'єкт, предмет і програма дослідження; опановані адекватні методи дослідження; розроблені протоколи обстеження. Розроблено анкети та проведено анкетування 300 студентів і 29 викладачів фізичного виховання, оброблені й проаналізовані результати.

На другому етапі (2003–2004 рр.) проведений констатуючий експеримент з метою створення бази даних, яка необхідна для вивчення показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, захворюваності студентів. У дослідженнях взяли участь 100 студентів Гуманітарного університету «Запорізький інститут державного та муніципального управління». Виявлено ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання. Визначено специфіку взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем їх рухової активності та показниками фізичного здоров'я.

На третьому етапі (2004–2006 рр.) обґрунтований комплекс організаційно-педагогічних заходів, що базується на урахуванні зовнішніх і внутрішніх факторів формування мотивації студентів, спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання; розроблена й експериментально апробована модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності.

В педагогічному експерименті брали участь студенти ГУ «ЗІДМУ» в кількості 60 осіб (експериментальна група –  $n=30$ , контрольна група –  $n=30$ ).

На четвертому етапі (2006–2007 рр.) оформлялася дисертаційна робота, формулювалися основні висновки за матеріалами проведеного дослідження, розроблялися рекомендації з удосконалення фізичного виховання студентів.

У третьому розділі «**Чинники, що впливають на мотивацію студентів до рухової активності**» представлені дані констатуючого експерименту. З метою виявлення відношення студентів до різних форм та видів занять з фізичного виховання було проведено анкетування студентів 1–4-х курсів (121 юнака, 179 дівчат).

У результаті опитування студентів було виявлено, що 30,67% відвідували

спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, але більша частина студентів ніколи не займалися фізкультурно-оздоровчими заняттями (69,33%), однак 64% із числа студентів, що не займаються, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-оздоровчі заняття. Найбільш популярними серед студентів є заняття оздоровчими видами гімнастики – 52,33 %, заняття у воді – 34%, ігрові види спорту – 22,33%, нетрадиційні види фізичних вправ – 21,33%, зимові види відпочинку (гірські лижі, сноуборд) – 13,67%, туризм і орієнтування – 13%.

При анкетуванні студентів виділені чинники, що перешкоджають залученню їх до занять фізичними вправами. Серед них найбільш значущі такі:

- особливості вольової сфери (лінь, слабкий вольовий потенціал, байдужість);
- відсутність відповідальності за своє здоров'я. У свідомості студентів такі поняття, як «молодість» і «здоров'я» нероздільні. Очевидно саме тому студентській молоді властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, однак не можна не бачити протиріччя між уявним станом здоров'я, фізичною підготовленістю та їхніми реальними показниками;
- низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами;
- переоцінка значення звичної рухової активності для здоров'я;
- незадоволеність професійним і культурним рівнем викладачів;
- нераціональне використання вільного часу;
- наявність шкідливих звичок: 35,5% юнаків і 43,1% дівчат мають шкідливу звичку – паління;
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять;
- дискомфортність місць проведення занять.

Аналіз рухової активності випробовуваного контингенту свідчить про низький її рівень. Переважаючою рисою для даного контингенту є низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Спостерігається високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань. У структурі захворюваності переважають хвороби органів дихання, нервової системи, органів відчуттів й травної системи. Виправити таку критичну ситуацію з фізичним станом студентів можливо шляхом залучення їх до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

При анкетуванні студентів була виявлена мотивація до рухової активності, що об'єднала наступні мотиви: оздоровчий, соціальний, повиннісний, особистісний, наслідування, спортивний, процесуальний, розважальний, естетичний. Студентам було запропоновано ранжирувати дані мотиви за ступенем значущості. При дослідженні провідних мотивів діяльності студентів



виявилось доцільним зіставлення їх з кількісними показниками рухової активності.

Найбільш тісний кореляційний взаємозв'язок індексу рухової активності виявлено з оздоровчим мотивом ( $r=0,746$ ,  $p<0,05$ ). У студентів з високим рівнем рухової активності в ієрархії мотивів на першому місці перебуває оздоровчий. Звертає увагу й високе значення коефіцієнта кореляції між ранговою оцінкою мотиву повинності й руховою активністю студентів ( $r=-0,754$ ,  $p<0,05$ ). Даний мотив пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми. Однак після завершення навчання в університеті значущість даного мотиву знижується, що призводить до припинення занять. Аналогічний висновок можна зробити й відносно мотиву наслідування ( $r=-0,441$ ,  $p<0,05$ ). Кореляційний аналіз виявив наявність взаємозв'язку між ранговою оцінкою спортивного мотиву й показниками індексу рухової активності ( $r=0,536$ ,  $p<0,05$ ). Отже, включення в програму з фізичного виховання елементів змагальної діяльності дозволить також підвищити рухову активність студентів. При вивченні взаємозв'язку мотивів з показниками фізичного здоров'я студентів значущих взаємозв'язків не було виявлено, однак, у свою чергу, спостерігався значущий взаємозв'язок між окремими показниками фізичного здоров'я та індексом рухової активності.

Таким чином, результати досліджень дозволяють констатувати, що впливаючи на мотиви студентської молоді, можна підвищити обсяг рухової активності. А це, у свою чергу, буде сприяти поліпшенню показників їх фізичного здоров'я.

Отримані дані були використані нами для розробки моделі формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання.

У четвертому розділі **«Обґрунтування комплексу заходів, що спрямовані на формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання»** викладене теоретичне обґрунтування комплексу організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання, що ґрунтується на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітньої установи.

Запропонований комплекс заходів вміщував: вивчення причин низької ефективності організації процесу фізичного виховання студентів; характеристику умов навчального закладу (матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу); розробку моделі поетапного формування мотивації студентів до рухової активності (рис 1).

З метою виявлення причин низької ефективності процесу фізичного виховання було проведено анкетування викладачів фізичного виховання. Основними причинами низької ефективності процесу фізичного

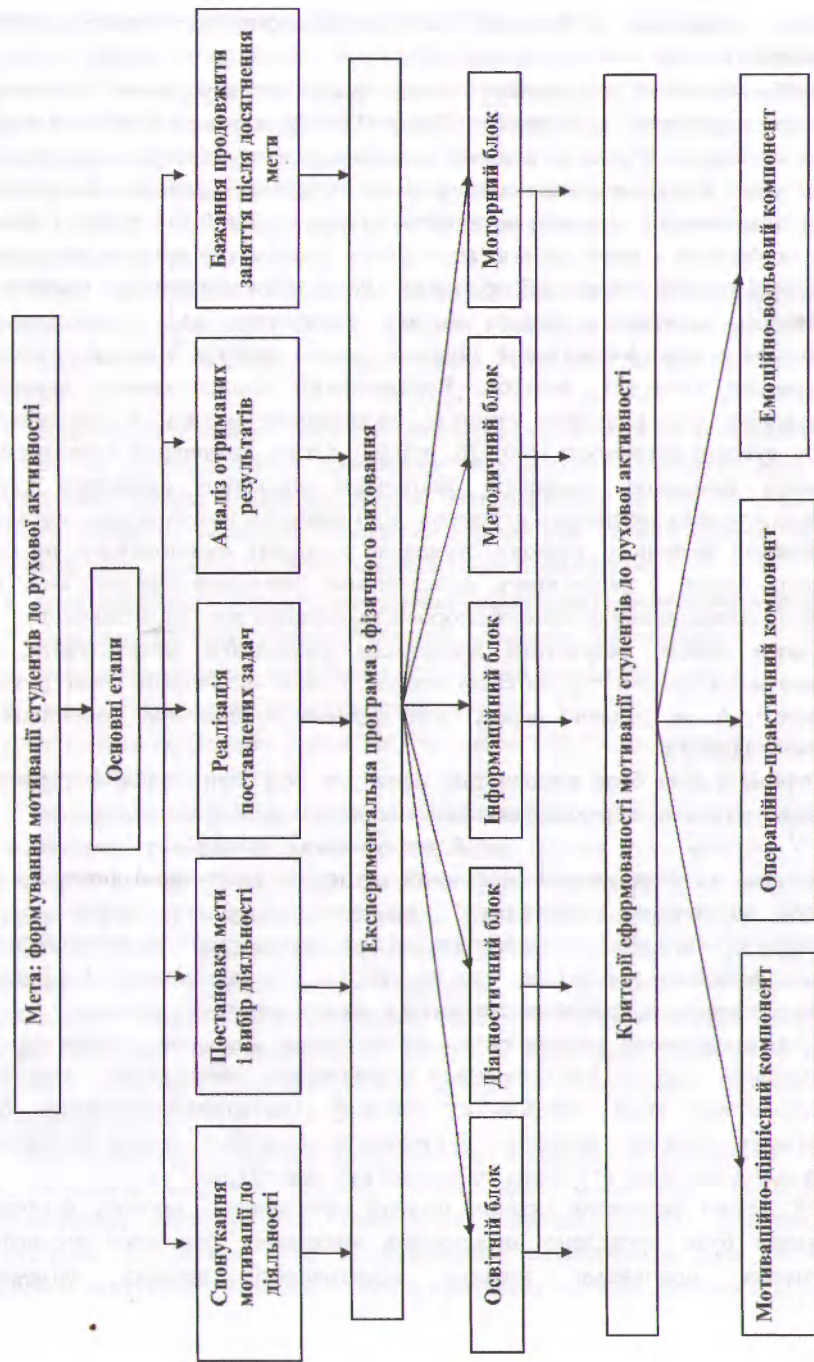


Рис 1. Модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання

виховання у вищому навчальному закладі викладачі вважають недолік матеріально-технічної бази – 34,48%, недостатню кількість академічних занять – 24,13%, низьке охоплення студентів позаакадемічними формами занять – 24,13%, недосконалість програмово-нормативного забезпечення – 13,78%. Викладачі також відзначають відсутність зацікавленості студентів у практичних заняттях за державною програмою – 44,82%, ускладнення в організації курсів за вибором – 31,03%, невідповідність до проведення занять на вибір серед студентів – 6,89%.

Для ефективної побудови процесу фізичного виховання, що сприяє формуванню мотивації студентів до рухової активності, ми у своїй практиці використовували діяльний підхід, який полягає в орієнтуванні студента на засвоєння не тільки готових знань та вмінь, але і на оволодіння новими засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це означає відхід від вербальних методів й форм передачі готової інформації та перехід до активного засвоєння знань, вмінь та навичок, реалізованих у різноманітних формах фізичної культури.

На кожному етапі формування мотивації до занять з фізичного виховання була поставлена мета, для реалізації якої застосовувалась група засобів і методів, різних за змістом, що відповідають індивідуальному, диференційованому й особистісно-орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності.

Запропонована модель формування мотивації студентів до рухової активності вміщувала розробку експериментальної програми з фізичного виховання та розробку критеріїв сформованості мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (табл.1).

Таблиця 1

**Критерії сформованості мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів**

Структурні компоненти моделі формування мотивації	Критерії ефективності
Мотиваційно-ціннісний	Мотиви й переконання, що сприяють заняттям фізичною культурою
Операційно-практичний	Рівень знань і вмінь в області фізичного виховання й оздоровчої фізичної культури (валеологічних), як підґрунтя для реалізації пізнавальної та практичної діяльності з оволодіння цінностями фізичної культури, системи знань зі спрямованістю на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення й підготовленість
Емоційно-вольовий	Участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах. Ведення здорового способу життя

Практична перевірка ефективності розробленої теоретичної моделі формування мотивації у студентів до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання проводилася під час педагогічного експерименту з 1 вересня 2004 р. до 1 червня 2005 р. В експерименті взяли участь студенти основного відділення Гуманітарного університету «ЗІДМУ» (м. Запоріжжя) у кількості 60 осіб (експериментальна група –  $n=30$ , контрольна група –  $n=30$ ).

Викладання фізичної культури студентам контрольної групи здійснювалося в межах традиційної моделі освітнього процесу, відповідно до робочої програми з фізичного виховання, розробленої кафедрою фізичного виховання ГУ «ЗІДМУ» на підставі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання, завданнями якої також декларувалося виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні й самооцінці. Студенти експериментальної групи займалися за розробленою нами експериментальною програмою. Запропонована програма включала п'ять блоків: освітній (спрямований на формування спеціальних знань в галузі фізичної культури, інструктивно-методичних умінь, способів пізнання власного організму й доцільного впливу на його функції з метою оптимізації процесу їхнього розвитку); діагностичний (оцінка фізичного здоров'я студентів, що включає діагностику фізичного розвитку, функціонального стану, працездатності, фізичної підготовленості; врахування інтересів учнів); інформаційний (створення інформаційного банку даних про фізичний стан студентів, розподіл студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичного здоров'я); методичний (розробка рекомендацій з удосконалення процесу фізичного виховання зі внесенням коректив у програми на підставі поточного контролю фізичного здоров'я студентів; визначення оптимального співвідношення академічних, практичних занять на різних етапах освітнього процесу); моторний (формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей; творче використання можливостей фізкультурно-спортивної практики з метою задоволення фізкультурних інтересів і підвищення рівня фізичного здоров'я). При розробці практичних занять використали модульний принцип їхньої побудови, що припускає наявність спеціалізованих модулів (навчальний, профілактичний, оздоровчий, кондиційний, рекреаційний, змагальний), що дозволило здійснювати вибірково вплив на різні компоненти фізичного стану.

При організації фізичного виховання враховувалися виявлені у студентів мотиви, які визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності. На початку дослідження студенти як експериментальної, так і контрольної груп виділили такі мотиви: повинності, соціальний, спортивний, наслідування й естетичний, а такі як процесуальний, оздоровчий, розважальний були недостатньо сформованими. Наприкінці експериментального дослідження у студентів контрольної групи не відбулося

значних змін в ієрархії мотивів. Як і раніше найзначущим був мотив повинності (51,1%). У той же час у студентів експериментальної групи відбулися істотні зміни у структурі мотивації. Так, провідними мотивами, що сприяють заняттям фізичними вправами, стали оздоровчий (55,5%), особистісний (20%), процесуальний (8,9%) і естетичний (7,8%), що свідчить про високу ймовірність участі у фізкультурно-оздоровчих заняттях після припинення обов'язкових занять фізичним вихованням у вузі й формування мотивації студентів до занять фізичними вправами.

Результати тестового опитування з визначення валеологічних знань студентів свідчать про більш успішне оволодіння знаннями студентів експериментальної групи (табл.2).

Таблиця 2

**Результати тестового опитування з визначення валеологічних знань студентів до та після експериментального дослідження, %**

Рівень	Контрольна група (n=30)		Експериментальна група (n=30)	
	до	після	до	після
Низький	-	-	-	-
Нижче за середній	60,0	16,7	56,7	6,7
Середній	40,0	63,3	43,3	33,3
Вище за середній	-	20,0	-	53,3
Високий	-	-	-	6,7

Так, у студентів експериментальної групи спостерігалася статистично достовірні зміна рівня валеологічних знань ( $p < 0,05$ ). У студентів контрольної групи також спостерігалися позитивні зміни в рівні валеологічних знань у процесі експерименту, однак вони не були статистично достовірними ( $p > 0,05$ ).

Аналогічна закономірність спостерігалася між спрямованістю процесу навчання й динамікою рівня сформованості валеологічних умінь (табл. 3).

Таблиця 3

**Оцінка валеологічних умінь до та після експериментального дослідження, %**

Рівні	Контрольна група (n=30)		Експериментальна група (n=30)	
	до	після	до	після
Початковий	53,3	-	56,7	-
Недостатній	46,7	100	43,3	66,7
Достатній	-	-	-	33,3

Аналіз результатів анкетування, свідчить про позитивні зміни в застосуванні студентами експериментальної групи чинників здорового способу життя (рис. 2).

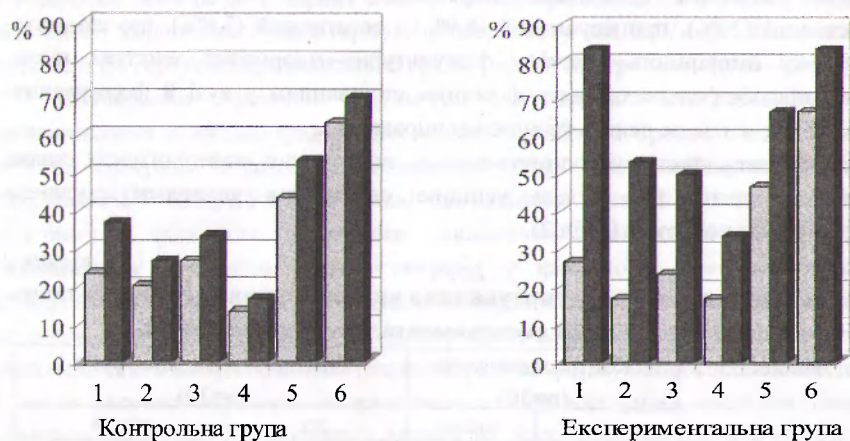


Рис. 2. Чинники здорового способу життя, які застосовували студенти до та після експериментального дослідження, %

1 – раціональна рухова активність; 2 – дотримання режиму роботи й відпочинку; 3 – раціональне харчування; 4 – загартування; 5 – відмова від шкідливих звичок; 6 – гігієнічні чинники; □ – до експерименту; ■ – після експерименту

Аналіз участі студентів у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах виявив більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі порівняно з контрольною. Так, кількість студентів експериментальної групи, які брали участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, збільшилася з 26,67% до 46,67%; у контрольній – з 20% до 23,33%.

Аналіз динаміки показників фізичного здоров'я виявив на тлі відсутності статистично значущих розходжень кількісних значень в обох порівнюваних групах достовірну позитивну спрямованість змін більшості показників фізичного здоров'я у студентів експериментальної групи й відсутність ефекту в контрольній групі. Відсутність достовірних змін кількісних показників фізичного здоров'я у студентів експериментальної групи пояснюється індивідуальними розходженнями прояву оздоровчого ефекту.

Проведені дослідження показали, що експериментальна програма, яка містить методичні й організаційні підходи до формування мотивації до рухової активності, дозволила підвищити обсяг спеціально організованої рухової активності студентів.

Розроблений і реалізований у педагогічному експерименті підхід до організації навчального процесу з фізичного виховання сприяв більш усвідомленому ставленню студентів до змісту занять, рішенню проблеми індивідуалізації впливів фізичними вправами, забезпечував внесення елементів творчості, дослідницької діяльності в навчальний процес, що сприяло підвищенню його ефективності.

Наведені результати дозволяють рекомендувати даний підхід для організації занять з фізичного виховання студентів, що визначає подальше вдосконалення навчальних програм.

У п'ятому розділі «Аналіз і обговорення результатів досліджень» охарактеризована повнота рішення завдань дослідження.

У процесі нашого дослідження отримано три групи даних: підтверджувальні, такі що доповнюють наявні розробки і абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Наші дослідження підтверджують дані А.І. Драчук (2001), Л.В. Хрипко (2003), О.Ю. Фанигіної (2005), Н.Я. Бондарчук (2006), Л.П. Долженко (2007) та інших про низький рівень організації процесу фізичного виховання студентів вузів. Результати дослідження підтвердили дані Є.О. Котова (2003), О.Т. Кузнецової (2005), Н.Я. Бондарчук (2006), Л.П. Долженко (2007) про тенденцію зниження фізичного стану студентів.

Доповнено дані В.В. Пильненького (2005), С.В. Королінської (2007), що характеризують причини незадоволеності студентів і викладачів процесом фізичного виховання у вузі та наявні підходи Т.В. Антонової (2005), Л.В. Закуріна (2005), Л.І. Лубишевої (2005) відносно формування мотивації до рухової активності студентів у процесі фізичного виховання на підставі теоретичного й порівняльного аналізу мотиваційних теорій.

Абсолютно новими є дані про специфіку взаємозв'язків мотивації студентів з рівнем рухової активності й показниками фізичного здоров'я: визначено комплекс організаційно-педагогічних заходів, що ґрунтується на урахуванні зовнішніх і внутрішніх чинників формування мотивації студентів, спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання; розроблена й експериментально апробована модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності й визначені основні напрями її реалізації у вищих навчальних закладах.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації процесу фізичного виховання у вузі. Дослідження даної проблеми дозволило визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою студентів: зовнішні умови, що

створюють особливе освітнє середовище і забезпечують цей процес, і внутрішні, обумовлені власним потенціалом студента.

2. Аналіз ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання показав, що тільки 30,67% з них відвідують спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33% ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33%), заняття у воді (34%), ігрові види спорту (22,33%), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33%) та ін.

Більшість студентської молоді (64,67%) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33%) і самостійним формам занять (11%). Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34%), телевізійні передачі (26,33%), поради друзів (13%). Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; незадоволеність професійним і культурним рівнем викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять; дискомфортність місця проведення занять.

3. При анкетуванні студентів виявлені такі мотиви до рухової активності: повинності (59,31%), пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; естетичний (29,3%), пов'язаний з можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури; оздоровчий (32%), пов'язаний із прагненням поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, нормалізувати масу тіла; соціальний (17,67%), продиктований бажанням бути разом із друзями, спілкуватися, співробітничати з ними; особистісний (16%), що характеризує прагнення самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж; спортивний (6,67%), що визначає прагнення домогтися будь-яких значних спортивних результатів; розважальний (3,3%), що виступає засобом рекреації, психоемоційної розрядки тощо.

4. При оцінці параметрів фізичного стану студентів виявлений значний діапазон їхніх коливань, обумовлений різним рівнем фізичного здоров'я. Високий рівень фізичного здоров'я, як правило, спостерігався в осіб з високим рівнем рухової активності. У студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я індекс рухової активності перебував у межах, що відповідають низькому її рівню.

Наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем рухової



активності й таких мотивів, як оздоровчий ( $r=0,746$ ,  $p<0,05$ ), спортивний ( $r=0,536$ ,  $p<0,05$ ) і соціальний ( $r=0,368$ ,  $p<0,05$ ), вказує на перспективу формування даних мотивів з метою підвищення рухової активності. Разом з тим стає очевидним і той факт, що мотиви повинності й наслідування можуть відігравати певну роль у підвищенні рухової активності студентів тільки у період навчання у вищому навчальному закладі, однак істотного впливу на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять в подальшому не справляють.

При вивченні взаємозв'язку між бальною оцінкою рівня фізичного здоров'я й ранговою оцінкою мотивів студентів виявлена його відсутність (за винятком наявності середнього ступеня взаємозв'язку з оздоровчим). У свою чергу, спостерігається значущий зв'язок між окремими показниками фізичного здоров'я й параметрами рухової активності, який свідчить про можливість підвищення обсягу рухової активності, а відповідно й здоров'я студентів, за рахунок впливу на ієрархію мотивів.

5. Для цілеспрямованого формування у процесі фізичного виховання потребово-мотиваційної сфери студентів нами був запропонований комплекс заходів, що включають вивчення причин низької ефективності організації процесу з фізичного виховання студентів; характеристику умов навчального закладу; розробку моделі поетапного формування мотивації студентів до рухової активності. Запропонована модель включала постановку основних етапів формування мотивації студентів до рухової активності, розробку експериментальної програми з фізичного виховання і критеріїв сформованості мотивації.

На кожному етапі формування мотивації до занять була поставлена мета досягнення студентами необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції, застосовувалася група засобів і методів різних за змістом, але які відповідали індивідуальному, диференційованому й особистісно-орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності.

6. Ефективність запропонованої моделі апробована в педагогічному експерименті. Проведені дослідження показали, що у студентів контрольної групи не відбулося значних змін в ієрархії мотивів. Як і раніше найзначішим був мотив повинності (51,1%). У той же час у студентів експериментальної групи провідними мотивами стали оздоровчий (55,5%), особистісний (20%), процесуальний (8,9%) і естетичний (7,8%). У студентів експериментальної групи спостерігалася статистично достовірна зміна рівня валеологічних знань ( $p<0,05$ ). Аналогічна закономірність спостерігалася між спрямованістю процесу навчання й динамікою рівня сформованості валеологічних умінь. Аналіз участі студентів у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах виявив більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі порівняно з

контрольною. Так, кількість студентів експериментальної групи, які брали участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, збільшилася з 26,67% до 46,67%; у контрольній – з 20% до 23,33%.

Проведені дослідження показали, що експериментальна програма, яка вмішувала методичні й організаційні підходи до формування мотивації до рухової активності, дозволила підвищити обсяг спеціально організованої рухової активності студентів, сприяла підвищенню рівня фізичного стану, зниженню гострої захворюваності.

7. Наведені результати дозволяють рекомендувати даний підхід для організації занять з фізичного виховання студентів, що визначає подальше вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання для навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ефективності розробленої моделі поетапного формування мотивації до рухової активності у вищих навчальних закладах різного профілю.

#### **Список робіт, які опубліковані за темою дисертації:**

1. Захаріна Є.А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 431–434.
2. Захаріна Є.А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 124–127.
3. Захаріна Є.А. Аналіз фізичної підготовленості студентів гуманітарного університету // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 21. – С. 20–25.
4. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 64–67.
5. Захаріна Є.А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 55–59.
6. Благій О.Л., Захаріна Є.А. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 8–11. *Особистий внесок здобувача полягає в узагальненні показників захворюваності студентів та описі їх особливостей.*
7. Благій А.Л., Захаріна Е.А. Пути совершенствования физического воспитания студентов вузов // Инновационные процессы в сфере физического образования: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. –

871

Волгоград, 2003. – С. 32–33. *Особистий внесок здобувача полягає в виявленні проблеми та аналізі даних спеціальної літератури.*

8. Доровских Т.В., Захарина Е.А., Манилова С.А. Направлення совершенствования физического воспитания студентов // Проблеми фізичного виховання студентів: Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф., що присвячена 85-річчю заснування Дніпропетровського національного університету. – Дніпропетровськ, 2003. – С. 115–116. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та аналізі результатів анкетування.*

9. Доровских Т.В., Захарина Е.А. Двигательная активность – основа здоровья // Фізичне виховання у вищій школі та його роль у підготовці спеціалістів: Тези доп. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2003. – С. 23–24. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні досліджень, узагальненні результатів та їх опису.*

10. Благий А.Л., Захарина Е.А. Изучение мотивов и интересов студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. науч. конгресс. – Москва, 2003. – Т. 1. – С. 206–207. *Особистий внесок здобувача полягає в узагальненні результатів анкетування студентів і характеристики їх особливостей.*

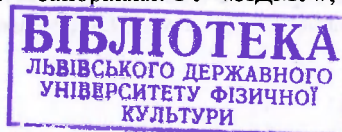
11. Захарина Є.А. Критерії оцінки фізичної підготовленості студентської молоді // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 132–133.

12. Благий А.Л., Захарина Е.А. Структура двигательной активности студентов нефизкультурных ВУЗов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VIII Междунар. науч. конгресс. – Алматы, 2004. – Т. 2. – С. 337–339. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні досліджень і аналізі структури рухової активності студентів.*

13. Захарина Е.А., Манилова С.А., Самоленко Т.В. Анализ состояния здоровья студентов Гуманитарного университета «ЗИГМУ» и проблемы физического воспитания // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології: X Ювілейна міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2004. – С. 92–93. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі показників захворюваності студентів.*

14. Захарина Є.А. Аналіз показників рухової активності студентів гуманітарних навчальних закладів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: – Київ, 2005. – № 15. – В. – 2. – С. 37–40.

15. Захарина Е.А. Анализ факторов здорового образа жизни, определяющих эффективность процесса физического воспитания студентов // Дні науки: Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. – Т. 3. – С. 294–295.



16. Захарина Е.А. Мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов различных Вузов // Дні науки: Міжнар. наук.-прак. конф. – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2006. – Т. 3, С. 157–158.
17. Захарина Е.А. Эффективность организации процесса физического воспитания студентов // Дні науки: Міжнар. наук.-прак. конф. – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2007. – Т. 2, С. 293–294.

### АНОТАЦІЇ

**Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання й спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.

Дисертаційна робота присвячена питанням формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Метою роботи є обґрунтування комплексу організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання, заснованого на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітньої установи. У дослідженнях взяли участь 300 студентів та 29 викладачів фізичного виховання. У роботі визначено специфіку взаємозв'язку мотивації студентів з рівнем рухової активності й показниками фізичного здоров'я; обґрунтовано комплекс організаційно-педагогічних заходів, що базується на урахуванні зовнішніх і внутрішніх факторів формування мотивації студентів, спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання; розроблена й експериментально апробована модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності й визначені основні напрями її реалізації у вищих навчальних закладах; розширено уявлення про причини незадоволеності студентів і викладачів процесом фізичного виховання у вузі; доповнено наявні підходи до формування мотивації до рухової активності студентів у процесі фізичного виховання на підставі теоретичного й порівняльного аналізу мотиваційних теорій.

Результати досліджень впроваджені в процес фізичного виховання студентів Гуманітарного університету «ЗІДМУ» та Запорізької державної інженерної академії; в процес викладання навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах», «Фізичне виховання осіб різного віку» студентам Гуманітарного університету «ЗІДМУ».

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



**Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2008.

Диссертация исследует пути формирования мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Цель работы – обоснование комплекса организационно-педагогических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания, основанного на поэтапном формировании мотивации к двигательной деятельности студентов в условиях образовательного учреждения. В исследованиях приняло участие 300 студентов и 29 преподавателей физического воспитания. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; опрос, анкетирование; педагогические методы исследования (педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент); антропометрические и физиологические методы исследования; методы определения показателей заболеваемости; методы оценки объема двигательной активности; методы математической статистики.

Проведенный анализ литературы свидетельствует, что, несмотря на многочисленность исследований, недостаточно разработаны вопросы комплексного учета мотивационных приоритетов, состояния здоровья студенческой молодежи. Это в значительной мере снижает эффективность физического воспитания в ВУЗах.

С целью выявления отношения студентов к различным формам и видам занятий по физическому воспитанию было проведено анкетирование. В результате опроса студентов было выявлено, что 30,67% посещали спортивные секции и физкультурно-оздоровительные занятия, но большая часть студентов никогда не занималась физкультурно-оздоровительными занятиями (69,33%), однако 64% из числа не занимающихся студентов хотели бы посещать какие-либо физкультурно-оздоровительные занятия. При анкетировании студентов выделены факторы, препятствующие вовлечению их в занятия физическими упражнениями. Среди них наиболее значимы следующие: особенности эмоционально-волевой сферы личности; отсутствие ответственности за свое здоровье; низкий уровень знаний о положительном влиянии занятий физическими упражнениями; переоценка значения привычной двигательной активности для здоровья; неудовлетворенность профессиональным и культурным уровнем преподавателей; нерациональное использование

свободного времени; наличие вредных привычек; недостаток материально-технического обеспечения занятий.

В представленной работе определена специфика взаимосвязи мотивации студентов с уровнем их двигательной активности и показателями физического здоровья; определен комплекс организационно-педагогических мероприятий, основанный на учете внешних и внутренних факторов формирования мотивации к двигательной деятельности студентов, направленный на совершенствование процесса физического воспитания; разработана и экспериментально апробирована модель поэтапного формирования мотивации студентов к двигательной активности и определены основные направления ее реализации в высших учебных заведениях; расширены представления о причинах неудовлетворенности студентов и преподавателей процессом физического воспитания в вузе; дополнены существующие подходы к формированию мотивации к двигательной активности студентов в процессе физического воспитания на основании теоретического и сравнительного анализа мотивационных теорий. Комплекс мероприятий по совершенствованию процесса физического воспитания студентов включал исследования, направленные на изучение причин низкой эффективности организации процесса физического воспитания студентов; характеристику условий учебного заведения; разработку модели, включающей постановку основных этапов формирования мотивации студентов к двигательной активности, разработку экспериментальной программы по физическому воспитанию и критериев сформированности мотивации

Результаты исследований внедрены в процесс физического воспитания студентов Гуманитарного университета «Запорожский институт государственного и муниципального управления» и Запорожской государственной инженерной академии; в процесс преподавания учебных дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Методика преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях», «Физическое воспитание лиц разного возраста» студентам Гуманитарного университета «Запорожский институт государственного и муниципального управления».

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

**Zaharina Y. A. Motivation's forming of students of university in process of physical education. – Manuscript.**

The dissertation for competition of a scientific degree of candidate of sciences / physical education and sports/ on specialty 24.00.02. – Physical culture, Physical

Education different group of population. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2008.

The dissertation is devoted to the study of the approaches for motion activity motivation of the students in high school in the process of physical education. The object of the dissertation is the description of organizational educational function complex that is directed to the physical education process improvement based on the step-by-step students' motivation for motion activity in the educational institution conditions. 300 students and 29 physical training teachers took part in the research. For the first time the specification of correlation between students motivation with their motion activity level and physical health index was defined; the complex of organizational educational activities was described, with are directed to forming of students' motivation for motion activity in the process of physical education the model of the step-by-step students' motivation for motion activity is developed and tested and main directions for its implementation in high school are defined; the reasons for students' and teachers' unsatisfaction with the physical education process are expanded. The current approaches for the motivation for motion activity were expanded on the basis of theoretical and comparative analysis of motivation theories.

The results of the research were applied in the process of physical education in the University of Humanities "ZIGMU" and Zaporozhye Enuniring Academy; while teaching such subject as "Theory and methodics of physical education", "Teaching methodics of physical education in high school", "Physical education of different age groups".

Key words: physical education, students, motivation, motion activity.