

Самохвалова І.Ю.,  
Рибалко П. Ф.

## **Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі постійно підвищуються вимоги суспільства до якості підготовки та конкурентоспроможності майбутнього фахівця. Адаптація молодих спеціалістів до нових умов роботи вимагає від них професійної компетентності, мобільності, стійкої працездатності, доброго здоров'я, що у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці.

Заклад вищої освіти повинен організувати для здобувачів таку форму фізичної активності, яка ґрунтувалася б на науковій основі, усвідомленні й особистісному ставленні студентів до збереження власного здоров'я, формувала систему цінностей і відповідної поведінки в напрямку здоров'язбережувальної діяльності.

Достатній рівень рухової активності студенток є основою належного розвитку та формування організму [6].

Аналіз літературних даних свідчить про те, що за останні роки обсяг навчального навантаження студентів в закладах вищої освіти зріс. Це зумовило викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль і спричиняє захворювання різних систем організму [2,7].

Виникає проблема визначення оптимального підходу до організації рухової активності здобувачів вищої освіти, який дозволить підвищити активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень.** Рухова активність це частина поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму і збереження здоров'я [7,8].

Механізм взаємозв'язку рухової активності і функціональних спроможностей організму розкриваються у дослідженнях багатьох авторів

При цьому Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров зазначають, що чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності, продуктивність інтелектуальної діяльності та тривалість життя. [8].

О. С. Калашник зауважує, що рухова активність визначається вираженою мотиваційною спрямованістю; високим рівнем вимог до досконалості рухових навичок при виконанні діяльності; високим рівнем вимог до особистісних якостей і психічних станів, адекватним умовам, в яких діє індивід [ 4 ].

На думку В. Д. Винника, вивчення мотивів, які активізують прагнення студента до систематичних занять фізичними вправами є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [1].

Формування повноцінної мотивації до занять А.В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. Б. Григоришина, О. П. Ніколайчук вважають одним з шляхів збільшення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів [ 2].

**Мета дослідження:** визначити добові енерговитрати, рівень рухової активності та мотиваційні потреби в руховій активності студенток.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень рухової активності студенток.
2. Провести порівняльний аналіз показників рухової активності студенток.
3. Проаналізувати мотиваційні потреби в руховій активності студенток для оптимальної організації системи фізичного виховання .

Для вирішення визначених дослідницьких завдань застосовувався комплекс таких методів: аналіз науково-методичної літератури з проблеми

дослідження, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідження проводилися в Сумському національному аграрному університеті (СНАУ) та Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка (СумДПУ). Було опитано і обстежено 150 студенток. Оцінка рухової активності проводилася по методиці Фремінгемського дослідження [5, 202 - 203] з визначенням індексу фізичної активності і використанням хронометражу добової рухової активності.

Фремінгемська методика дозволяє кількісно і якісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль.

Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше 5 хв. При цьому не повинно бути проміжків в описі. Описується день цілком від моменту, коли студентка прокинулася після нічного сну до того часу, коли вона лягла спати. Уся рухова активність людини розподіляється на п'ять рівнів; базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідають певні види фізичної активності. Кожен рівень має енергетичну вартість залежно від витрачених ккал · хв-1 (відповідно: 1,25; 1,4; 2,05; 3,0; 6,25), що дозволяє розрахувати енергетичні добові витрати кожної студентки та скласти середньостатистичну модель режиму рухової активності, властиву певному контингенту університету.

Дані показників рухової активності студенток педагогічного та аграрного університетів за добу наведені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники рухової активності студенток

Рівні активності	СНАУ		СумДПУ	
	години	бали $\bar{X} \pm \sigma$	години	бали $\bar{X} \pm \sigma$
Малий рівень	7,64	7,60 ± 0,78	7,82	7,85 ± 0,52

Сидячий рівень	6,78	7,45 ± 0,54	6,85	7,53 ± 0,41
Середній рівень	8,79	13,18 ± 1,32	8,79	13,09 ± 1,23
Базовий рівень	0,50	1,20 ± 0,94	0,41	0,98 ± 0,48
Високий рівень	0,29	1,45 ± 0,73	0,28	1,40 ± 0,56

На малому рівні, до якого відносяться особиста гігієна, пересування пішки, академічні заняття, окрім фізичної культури, у студенток Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка рівень рухової активності становить 8,73 години. У студенток з Сумського національного аграрного університету цей показник становить 8,79 години.

Перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті, їзда сидячи, комп'ютерні ігри, прийом їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на нього в середньому студентки СНАУ витрачають 6,78 години, а дівчата зі СумДПУ – 6,85 години.

На середньому рівні (домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика) показник рухової активності для студенток СНАУ склав 0,38 тоді як для студенток СумДПУ – 0,41 години.

Середній показник на базовому рівні (сон, відпочинок лежачі) для контингенту дівчат, які взяли участь у дослідженні, становить у студенток СНАУ – 7,64 години, у дівчат Сумського державного педагогічного університету – 7,82 години. Заняття фізичними вправами, різноманітними рухливими і спортивними іграми, спортом складають високий рівень рухової активності. На нього близько 0,39 години витрачають представниці СНАУ та 0,28 години - майбутні педагоги студентки СумДПУ

За результатами дослідження встановлено, що показники добової рухової активності студенток Сумського національного аграрного університету та Сумського державного педагогічного університету є нижчими за норму. Так на заняття фізичною культурою і спортом протягом доби студентки виділяють 0,285 години; на перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті, їзда сидячи, комп'ютерні ігри, прийом їжі студентки витрачають в середньому 6,81 години.

При обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до факторів, що шкодять здоров'ю людини, створюється схильність до захворювань. Беручи до уваги фізичний стан студентів, які досліджуються, середній і нижчий за середній рівні фізичної підготовленості, а також середній рівень фізичного розвитку, можна зробити висновок, що студентки Сумських університетів мають недостатній рівень рухової активності, що не сприяє підтриманню високого функціонального стану організму

Аналіз наукових джерел та узагальнення результатів розвідок С.А.Лазоренко [6]. дає нам можливість порівняти показники рухової активності студенток Сумських університетів в 2013 та 2020 роках (рис1.).

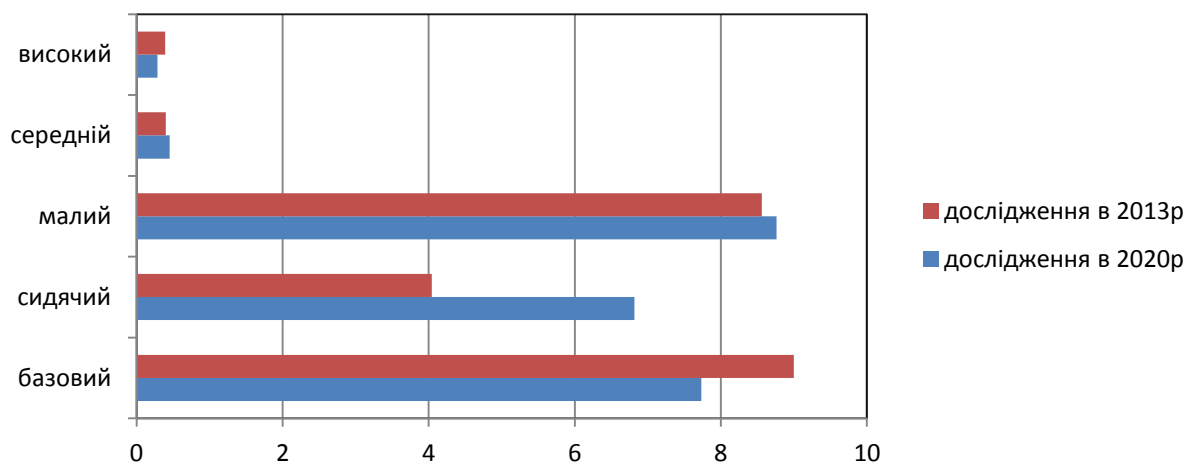


Рис.1. Результати показників рухової активності студенток (год.)

У результаті аналізу отриманих даних відзначається зниження рухової активності базового 16,42% та високого 36,84% рівнів фізичної активності студентів. На сидячому рівні спостерігається приріст показників рухової активності на 40,71%. Це пов'язано зі зміною структури спеціальних дисциплін, що викладають у закладах вищої освіти, і, внаслідок цього, збільшенням часу на підготовку до занять і самостійну роботу студента. Відповідно до вимог кредитно-модульної системи аудиторні заняття повинні складати не більше ніж 60 % загальної кількості годин. Отже, у студентів збільшується кількість годин на самостійну роботу, яку вони найчастіше виконують сидячи за комп'ютером або в бібліотеці.

Фізична культура і спорт можуть протидіяти негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентів, бути важливим засобом збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [2].

Рівень мотивації до занять з фізичного виховання, на нашу думку, може бути одним із чинників, який впливає на показники рухової активності студенток. Тому ми провели анкетування, метою якого є визначення відношення студенток університету до занять фізичною культурою і спортом та цінностями здоров'я. Респондентами виступали студентки Сумського національного аграрного університету та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка у кількості 148 чоловік.

Отримані дані свідчать про те, що основним позитивним мотивом, щоб займатися фізичною культурою і спортом для більшості студенток є зміцнення здоров'я (44,9%). Потім йдуть мотиви – удосконалення фізичної форми (35,1%); отримання заліку та високого балу рейтингу (29,1%). Менш цінними мотивами до занять фізичною культурою і спортом були емоційна розрядка (2,15%) та організація дозвілля (3,22%). Це свідчить про те, що студентки не до кінця усвідомлюють користі занять фізичним вихованням.

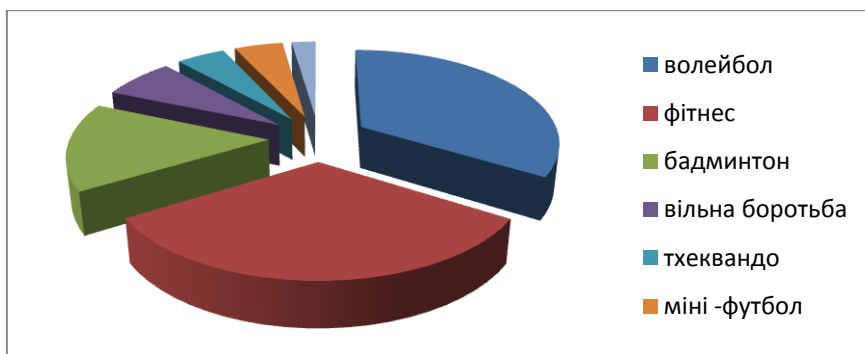
Підтвердження цьому ми бачимо, аналізуючи результати на питання про чинники, які сприяють збереженню і поліпшенню здоров'я. Найбільш ефективною формою 49,5% студенток називають сон і відпочинок, 29,9% - помірні фізичні навантаження та здоровий спосіб життя, 8,8% - вживання ліків та вітамінів, 4,4% - не бачать необхідності приймати будь – які заходи.

За допомогою опитування ми з'ясували, що 61,5% студенток вважають стан свого здоров'я задовільний, 18,7% - не можуть похвастатися гарним здоров'ям, 13,2% респондентів вважають себе абсолютно здоровими.

Суб'єктивна оцінка здоров'я не відповідає об'єктивним показникам. Об'єктивні дослідження показали, що 35,8% студенток мають низький рівень здоров'я, 32,7% - нижче за середній, 28,5 – середній рівень. При цьому, коли особисте здоров'я оцінюється високо, головний мотив заняття фізичною культурою і спортом – покращення здоров'я – втрачає своє значення.

Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність необхідно з'ясувати зміст та особисту значимість цієї діяльності.

В одному з питань анкети пропонувалось обрати найбільш привабливий, для студенток вид заняття. Для вирішення цього завдання студенткам у відповідях на запитання анкети, було запропоновано назвати вид діяльності, який на їх думку, може замінити традиційний зміст занять з фізичного виховання (рис2.).



**Рис.2. Вибір видів рухової активності за результатами анкетування(%)**

Аналізуючи відповіді ми з'ясували, що найбільш популярними видами спорту для студенток є волейбол 33,9% та фітнес 33,7%, дещо менший відсоток бажають займатися бадмінтоном 15%, вільною боротьбою 7%.

Зазначене доводить, що в сучасних умовах інтерес до занять фізичною культурою могли б підвищити заняття тими видами до яких є схильність, тобто студентка має сама обрати ті види рухової активності, які їй до вподоби.

При виборі форм проведення занять 45,6% обрали групові заняття обраним видом спорту 23,3% самостійні індивідуальні заняття і 15,3% - самостійні заняття з товаришем.

При цьому виявлено, що 45,1% студенток вважають що недостатньо часу приділяють заняттям фізичною культурою і спортом, 40,7% - вважають достатнім часу, який вони приділяють заняттям фізичними вправами.

У результаті обробки анкет ми визначили чинники, що сприяють фізкультурній пасивності студенток: відсутність часу після занять - 37,36%; відсутність часу - 35,16%; носіння спортивної форми - 20,88%; невідповідність навчальних навантажень рівню фізичної підготовленості - 14,29%, а 8,79% респондентів не бачать необхідності в заняттях.

Одним із немаловажних чинників формування мотиву, є умови, у яких проводять заняття з фізичного виховання.

## **Висновки.**

1. За даними дослідження рівня рухової активності студенток установлено, що показники добової рухової активності студенток Сумських вишів є нижчими за норму. Показники добової рухової активності дівчат, які навчаються у Сумському національному аграрному університеті та Сумському державному педагогічному університеті на малому, середньому, сидячому та базовому рівнях статистично вірогідно не відрізняються. Різниця коливається в межах 0,39 % протягом доби.

Кількість часу, який витрачають дівчата СНАУ на базовому рівні, на 1,9 % протягом доби більша за дівчат з СумДПУ.

2. Аналізуючи показники рухової активності студенток Сумських вишів в 2013 та 2020 роках, ми бачимо, що відбулася зміна показників на базовому, високому та сидячому рівнях рухової активності. Це говорить про те, що студентки витрачають на 40,7% більше часу на перегляд телепередач, читання, підготовка до занять в інституті (сидячий рівень), і на 36,84% менше часу на заняття фізичними вправами (високий рівень).



3. Проведене соціологічне дослідження та аналіз отриманих результатів показав, що у студенток пріоритетним мотивом для занять фізичною культурою і спортом є мотив зміцнення здоров'я. Рівень матеріально – технічного забезпечення відіграє важливу роль у мотивації студенток до занять фізичними вправами. Результати проведеного анкетування виявили незадоволеність студенток традиційним змістом занять з фізичного виховання, що підтверджує необхідність застосування нових підходів до організації системи фізичного виховання студентської молоді.

### **Література**

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010. №12. С. 39 – 42.
2. Гакман А. В., Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Ніколайчук О. П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти I рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець - Подільський, 2018. Випуск 11. С 53 – 61.
3. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. Мелітополь, 2018. №1. С. 145 – 150.
4. Калашник О. С. Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання*. Львів, 2011. С. 69 – 75.
5. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. URL: [dspace.udpu.edu.ua](http://dspace.udpu.edu.ua)
6. Лазоренко С. А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Слобожанський науково – спортивний вісник*.

Харківська державна академія фізичної культури. Харків:ХДАФК, 2013. №4 (27). С. 34 – 37.

7. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph*. Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020.428р. С.333-352.

8. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид – во ХПІ, 2009. № 12. С. 202 – 204.

## Анотація

Потреба у русі – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Стаття присвячена дослідженню мотиваційних пріоритетів до фізичного виховання, як одного з чинників поліпшення показників рухової активності студенток. Мета дослідження: визначити добові енерговитрати, рівень рухової активності та мотиваційні потреби в руховій активності студенток.

Для вирішення визначених дослідницьких завдань застосовувався комплекс таких **методів**: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. Оцінка рухової активності проводилася по методиці Фремінгемського дослідження з визначенням індексу фізичної активності і використанням хронометражу добової рухової активності.

У експерименті брали участь студентки Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та Сумського національного аграрного університету. Отримані дані допомогли визначити кількість часу, який витрачають студентки вишів, на різних рівнях рухової активності, порівняти індекси рухової активності студенток окремих вищих навчальних закладів Сумщини.

За даними дослідження рівня рухової активності студенток встановлено, що показники добової рухової активності студенток Сумських вишів є нижчими за норму.

У результаті аналізу отриманих даних відзначається зниження рухової активності базового 16,42% та високого 36,84% рівнів фізичної активності студентів. На сидячому рівні спостерігається приріст показників рухової активності на 40,71%. Отже, у студенток збільшується кількість годин на читання, підготовку до занять та самостійну роботу, яку вони найчастіше виконують сидячи за комп'ютером або в бібліотеці.

Визначено мотиваційні пріоритети студенток університетів до процесу фізичного виховання. Виявлено, що значну роль в оптимізації рухової активності студенток відіграє підвищення їх мотивації до занять з фізичного виховання та використання засобів фізичної культури у повсякденному житті.

**Ключові слова:** рухова активність, рівні рухової активності, мотивація, фізичне виховання, студентки.