

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).25
УДК 378.016:796.894

Стадник В.В.
кандидат фіз. вих. та спорту наук, доцент, Національний університет «Львівська політехніка»
Гуртова Т.В.
кандидат фіз. вих. та спорту наук, старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Осінчук В.В.
старший викладач, Національний університет «Львівська політехніка»
Рожко О.І.
викладач, Національний університет «Львівська політехніка»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Розглянуто питання рухової активності студентів у термін упровадження карантинних обмежень. Вирішення проблематики забезпечення фізіологічно необхідного рівня рухової активності студентів як чинника їхнього здоров'язбереження, проаналізовано з точки зору формування мотивації в процесі їхнього фізичного виховання. Обґрунтовано організацію освітнього процесу із фізичного виховання, скеровану на заохочення студентів закладів вищої освіти до занять із фізичного виховання та формування у них переконання у необхідності систематичної фізичної активності. Виокремлено структурні компоненти цього процесу, серед котрих: привабливі сторони фізичної культури і спорту, приватне активне ставлення, ідеал спортсмена, улюблений вид спорту, бажання домогтися перемоги, краса тіла тощо. За результатами здійсненого наукового пошуку, систематизовано основні теоретико-методичні положення занять фізичною культурою у студентів в умовах карантину задля забезпечення формування у них мотивації до рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, дистанційне навчання, карантин.

Stadnyk V., Gurtova T., Osinchuk V., Rozhko E. Formation of motivation for motor activity in students in the process of physical education during quarantine. The issue of motor activity of students during the introduction of quarantine restrictions is considering. The development of physical activity of student youth should be one of the priority tasks of physical education in higher education institutions. The purpose of the work is to discover and substantiate the directions of formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students during quarantine. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the researched problem, generalization of data of scientific-methodical and special literature. Solving problem issues, ensuring the physiologically necessary level of motor activity of students as factors of their prevention, analyzed in terms of the formation of motivations in the process of their physical education. The organization of the initial process of physical education, aimed at encouraging students of higher education institutions to physical education classes and the formation of their belief in the need for regular physical activity. The structural components of this process are singled out, the middle ones of which are: attractive aspects of physical culture and sports, private, active renewal, ideal sports environment, extraordinary sports, desire to help with victories, body beauty, etc. It was found that an important manifestation of interest in the implementation of physical activity is the nature of the use of students in their free time. Complemented ideas on the need and feasibility of using the appropriate set of traditional and innovative forms and methods of physical education of the latest achievements need to encourage students to ensure the required level of their motor activity. For the results of the scientific research, the main theoretical and methodological provisions to engage in physical culture in students in the quarantine of the back support of the formation of their motivation for motor activity.

Key words: physical education, student, distance learning, quarantine.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [5] на основі результатів аналізу світового досвіду визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розвиток рухової активності студентської молоді визначено одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти [1, 3]. Втім, карантин вніс свої корективи у стиль і ритм студентського життя. Посилення негативного впливу на здоров'я студентів відбувається як внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження дистанційного навчання, збільшення частки розумової праці у структурі навчального дня поряд із малорухомих способом проведення дозвілля [9]. Відтак, стан такої активності на сучасному етапі не забезпечує необхідного здоров'я, функціональних і психофізіологічних можливостей студентів закладів вищої освіти (ЗВО). Таким чином, проблематика забезпечення фізіологічно необхідного рівня рухової активності студентів як чинника їхнього здоров'язбереження, в умовах запровадження карантинних обмежень набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доведено [6, 7], що дотримання студентами основ здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. Численними науковими дослідженнями підтверджено [2, 3, 6], що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню здорового способу життя, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Визначено [1, 2], що рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для

вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості студентів, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення низки захворювань та депресії. Обґрунтовано [7, 10] ефективність рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики розвитку захворювань. Визначено [3, 4] важливе місце фізичної активності під час навчання у ЗВО, яке зумовлене її позитивним впливом на морфофункціональний розвиток студентів, що завершується в цей період. Вважається [5, 6], що фізична активність є провідним засобом відновлення розумової працездатності, що є надважливою умовою досягнення високих результатів у навчанні. Існують думки [1, 2, 5], що забезпечити необхідний рівень рухової активності студентів можливо виключно за наявності у студентів відповідного бажання та інтересу. Останнє, в умовах запровадження карантинних обмежень неможливе без використання інноваційних ідей і положень у формуванні й реалізації змісту фізичного виховання технологіями дистанційного навчання.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування напрямів формування мотивації до рухової активності у студентів в процесі фізичного виховання під час карантину.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для проведення дослідження у визначеному напрямі з'ясуємо, що рухову активність розглядали як комплексну характеристику, що потребує розвитку та передбачає наявність у студентів мотивації здійснювати м'язову діяльність, реалізація якої відбувається в різних формах і спрямована на вирішення завдань фізичного виховання у ЗВО [6]. Втім, зі зміною статусу фізичного виховання, перехід на практиці у дистанційний формат, поглибило суперечності між соціальною потребою у вихованні різнобічно розвинених молодих людей та організаційним забезпеченням цього процесу. Сама перебудова системи фізичного виховання у ЗВО згідно з Європейською кредитно-модульною системою, призвела до того, що 60% часу відводиться на самостійні заняття. Перехід на дистанційну форму призвів до збільшення цього відсотку. Отож, заняття фізичною культурою передбачають насамперед наявність мотивації до них, усвідомленого переконання в їх користі та необхідності. Ми підтримуємо наукові підходи [1, 2], щодо необхідності дієвого забезпечення провідної ролі фізичної культури у формуванні здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особистості. В умовах карантину наростає поширення явища гіподинамії, погіршення фізичних та психологічних кондицій студентів призвели до появи стану хронічної перевтоми і виснаження працездатності. В умовах дистанційного навчання цей шкідливий стан виникає внаслідок порушення необхідного балансу життєдіяльності студентів.

Вважаємо, що формування інтересу студентів до занять фізичною культурою в умовах карантину неможливо реалізувати одночасно, цей процес є покроковим. Передбачається, що студенти вже отримали гігієнічні навички та певні психофізіологічні знання в процесі фізичного виховання. Втім, беззаперечно у формуванні мотивації до забезпечення належного рівня рухової активності в умовах карантину повинні домінувати інформаційні компоненти. Ми долучаємось до думки [10], що система фізичного виховання повинна не тільки давати необхідні знання у новому інформаційному середовищі ЗВО, а й формувати новий світогляд. Вважається [1], що мотивація формується під впливом виникаючих потреб. Відтак, мотивація до здійснення рухової активності у студентів покликана довести до їх свідомості значимість, необхідність і цінність придбаних знань, умінь і навичок компонентів такої активності.

У процесі академічних занять із фізичного виховання, джерелом мотивації служать як внутрішні спонукання, так і зовнішні чинники (необхідність оцінки, заліку тощо). Тобто, питання мотивів у цьому разі не викликають суперечок та досліджено належно. Мотивація до здійснення рухової активності забезпечується формуванням потреби та необхідності до оздоровчої діяльності. Останні розглядаються як відносно стійкі особистісні характеристики. Так як мотивація формується під впливом ситуаційних чинників і індивідуальних особливостей особистості [5], то ці фактори необхідно враховувати. У якості ситуаційного чинника у даному разі розглядаємо запровадження карантинних обмежень та перехід на дистанційний формат навчання у ЗВО.

Відтак, перехід на дистанційну форму навчання, спричинив зміну способу й ритму життя, внаслідок чого весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність у сидячому положенні. Отож, спостерігається ситуація, коли "навчаємо за рахунок здоров'я" [9]. Фізичне виховання за цих умов, є основним засобом створення можливості студентам отримання певного запасу знань та навичок їхнього застосування на практиці задля протидії наслідків для стану здоров'я студентів сидячого способу життя, спрямованих на покращення соціальних, розумових, емоційних і фізичних вимірів.

За нашим переконанням, цільовим завданнями освітнього процесу із фізичного виховання в умовах дистанційного навчання є виховання свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. В основі реалізації зазначеного посилення уваги викладачів до використання принципу індивідуалізації при проведенні навчальних занять у режимі відеоконференцій, на основі усвідомлення необхідності формування у студентів позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ми долучаємось до думки [2], що потреби і цілі є основними складовими мотиваційної сфери студентів. При задоволенні потреби у систематичних заняттях фізичною культурою формується позитивна мотивація до занять, що, в свою чергу, викликає потребу у руховій активності. Іншими словами, головним у формуванні позитивної мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою є реалізація потреб студентів в руховій активності.

Проте втілення на практиці вищевикладеного має низку складностей. По-перше, це стосується визначення завдань, причому доволі загальних. По-друге, досить складна проблем збалансування і пропорційності заходів фізичного виховання за умов карантинних обмежень. Відтак, особливо важливо збалансувати ці дві позиції та інформаційне забезпечення дисципліни. Знання є базою для формування потреби. Завдяки інформації про значення рухової активності, утворюється потреба у ній. Саме тому існує залежність інформованості студентів про вплив фізичних вправ на організм, стан здоров'я, працездатність і їхню мотивацією до рухової активності. В ході

занять необхідно надавати студентам теоретичні знання і передавати практичний досвід, особливо реалізації потреби у руховій активності у нових «карантинних» реаліях сьогодення. Відомо, що частковим виявом мотивації є зацікавленість у заняттях [2]. Відповідно, ефективність фізичного виховання забезпечується наявністю позитивних мотивів. Останні

відображаються у глибокій зацікавленості та наявності особистих бажань задля збереження здоров'я, що у сучасних умовах карантинних обмежень неможливо без певного обсягу і виду рухової активності. Відповідно, необхідне розуміння студентами того, що неолік рухової активності сам по собі призводить до розладу у стані здоров'я й розвитку захворювань, а рухова активність забезпечує збільшення стійкості організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища і деяких захворювань.

Формування мотивації до рухової активності у студентів складне явище. У ньому можна виділити структурні компоненти: привабливі сторони фізичної культури і спорту, активне ставлення, ідеал спортсмена, улюблений вид спорту, бажання домогтися перемоги, краса тіла тощо. Інтерес у реалізації до рухової активності може бути активним і пасивним [2]. Активний інтерес передбачає інтерес до занять фізичними вправами, гігієнічним і гартувальним, тобто до занять фізичною культурою. Натомість, інтерес до всіх інших сторін і елементів фізичної культури, не пов'язаний безпосередньо з руховою діяльністю студентів, є пасивним. Втім, пасивний інтерес може стати активним. Відтак, завдання фізичного виховання в умовах дистанційного навчання полягає у вирішенні проблеми інтеграції пасивного інтересу в активний. Нині, в умовах дистанційного навчання формою занять із фізичного виховання можна назвати планові заняття з використанням нових, інноваційних технологій та самостійні заняття з використанням різних видів рухової активності [10]. Отож, ми долучаємось до думки [4], що важливим проявом інтересу до реалізації рухової активності є характер використання студентами вільного часу. Визначено [3], що позитивне ставлення до рухової активності виникає на основі внутрішньої мотивації, яка утворюється при відповідно мотивів і цілей студентів. Внутрішня мотивація взаємопов'язана з почуттям задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Фактично, внутрішня мотивація являє собою активний інтерес до процесу реалізації рухової активності у вільний від навчання час. Активне залучення студентів до реалізації рухової активності передбачає збільшення їхнього освітнього рівня у галузі оздоровчої фізичної культури. Потреба в руховій активності ґрунтується на формуванні фізіологічних, соціально-економічних і культурних цінностей. Реалізація потреби в русі забезпечує ріст і життєдіяльність організму студентів і сприятиме залученню його до регулярних занять фізичною культурою як в ході навчального процесу, так і поза ним.

Отож, в умовах реалізації освітнього процесу із фізичного виховання засобами дистанційних технологій, вважаємо, необхідно ефективно організувати навчально-виховний процес студентів, який буде сприяти різнобічному фізичному розвитку, і забезпечувати оптимальний рівень працездатності, психологічної стійкості і здоров'я. Фізичне виховання у ЗВО в умовах карантинних обмежень має бути систематизовано і скеровано на формування у студентів переконання у необхідності систематичної фізичної активності [11]. Отож, за результатами науково-пошукової роботи систематизовано досвід занять із фізичного виховання студентів в умовах карантину задля забезпечення формування мотивації до рухової активності:

1. Проаналізувати потенціал фізичної культури та фізичного виховання у цьому процесі, що дає змогу генерувати нові педагогічні ідеї, приймати нестандартні рішення.
2. Акцентувати увагу на необхідності пристосування змісту, форм, методів, технологій, засобів дистанційного навчання.
3. Виокремлено практичні аспекти цього процесу з-поміж широкого спектру інновацій.
4. Розроблення ефективних індивідуальних програм фізичного виховання.
5. Визначенні ролі та змісту здоров'язбережувальних технологій та оволодіння ними студентами в процесі фізичного виховання.
6. Впровадження вітчизняного та зарубіжного досвіду організації освітнього процесу фізичного виховання студентів і в умовах карантину.
7. Використання інформаційно-комунікаційних і цифрових технологій.
8. Застосування диференційного й індивідуально-орієнтованого підходів, добір відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання, застосуванні стратегій і методичних прийомів, які сприяють ефективному фізичному вихованні кожного студента.

Процес організації фізичного виховання студентів в умовах карантину повинен бути спрямований на:

1. усвідомлення потреби у руховій активності в умовах карантину;
2. осмислення психологічних основ та впливу рухової активності на психічну та розумову діяльність;
3. розвиток фізичних сил, зміцнення здоров'я, розвиток вольових, моральних якостей і розумових здібностей, а також на дотримання санітарно-гігієнічних норм і навичок здорового способу життя в умовах карантину;
4. набуття необхідного обсягу знань і методичних умінь для збільшення рівня рухової активності в умовах карантину;

5. створення мотиваційно-ціннісних орієнтирів, які сприяють усвідомленню відношенню студентів до збільшення рівня рухової активності в умовах карантину (в основі таких орієнтирів лежать мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою, а також інтереси студентів). Поряд із тим, розглядаючи процес збільшення рівня рухової активності в умовах карантину, акцентуємо увагу на їхньому позитивному впливі на розвиток освітнього процесу. Ми підтримуємо наукові підходи [1, 2, 4], що формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів під час карантину передбачає знаходження способу вирішення існуючих педагогічних проблем, а саме форм, методів, засобів вирішення педагогічних завдань. Ймовірно, таке призводить до принципового оновлення процесу фізичного виховання студентів, або суттєвого поліпшення його складових елементів. Існують думки [6, 10], що реалізація зазначеного можлива за умови зміни педагогічних методик та впровадження інноваційних технологій навчання. Спектр методик і технологій, що складають їхній зміст досить широкий. Є впевненість у тому, що насамперед це технології скеровані на індивідуалізацію процесу фізичного виховання. Відтак, вони передбачають обґрунтований вибір засобів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, рівня розвитку їхнього психофізичного стану та всіх його компонентів. Поряд із тим, на основі інтегрованих технологій та різностороннього підходу процес фізичного виховання має бути скерований формування мотивації до рухової активності в умовах карантину.

Висновки. Стан рухової активності студентів ЗВО посідає одне з провідних місць поміж завдань фізичного виховання. Втім, за умов запровадження карантинних обмежень стан такої активності не забезпечує необхідного здоров'я,

функціональних і психофізіологічних можливостей студентів ЗВО. За результатами дослідження, доповнено відомості [4, 7], щодо позиціонування рухової активності у якості комплексної характеристики індивіда, що потребує розвитку та передбачає наявність у нього мотивації здійснювати м'язову діяльність, реалізація якої відбувається в різних формах і спрямована на вирішення завдань фізичного виховання. Розширено відомості [8, 9] щодо формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів під час карантину. Остання вимагає набуття студентами знань у питанні їхнього фізичного виховання задля набуття необхідного рівня їхньої рухової активності. Таке забезпечують широким використанням інформаційних засобів під час конкретизації першочергових питань, вибором адекватних засобів і методичних прийомів передачі навчальної інформації, здійсненням контролю за результатами фізичного виховання в умовах карантину.

До перспективних напрямів подальших наукових розвідок віднесено обґрунтування технологій фізичного виховання студентів в умовах карантину..

Література

1. Біліченко О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. Вип. 5. С. 3–5.
2. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. ТМФВ. 2010. Вип.12. С. 35–41.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фіз. виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" НУФВіС, 2008. 21с.
4. Земська Н.О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. Вип. 32. С. 5–1.
5. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Психология и образование, 2017. Вип. 6 С. 36.
6. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, 2016. V. 2. 1069–1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
7. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine, 2014. № 21(3). P. 613–616.
8. Gallo L.A., Gallo T.F., Young S.L., Moritz K.M., Akison L.K. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. Nutrients, 2020. 12(6). P. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
9. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Physical Progress in Cardiovascular Diseases, 2020. 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
10. Koryahin V., Blavt O., Serbo Y. Implementation of physical education of students using distance learning technologies: aspect of healthcare. Modern education, training and upbringing: collective monograph. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2021. P.168–173.
11. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 2020. 20(4). 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.

References:

1. Bilichenko, O. (2010). Features of motivation for physical education classes for students. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, Vol. 5. pp. 3–5.
2. Vinnik, V.D. (2010). Features of interest formation and motivation for physical education. TMFV, Vol. 12. pp. 35–41.
3. Zakharina, E.A. (2008). Formation of motivation for motor activity in the process of physical. education of students of higher educational institutions: author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. education and sports: [special] 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups of the population" NUFViS, p. 21.
4. Zemskaya, N.O. (2012). Attitudes of students to physical education and sports. Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, Vol. 32. pp. 5–1.
5. Martyn, I.A. Formation of motivation for physical culture and sports among students. Psychology and Education, 2017. Vol. 6, pp. 36.
6. Altavilla, G. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 2, pp. 1069–1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>.
7. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M., and Akison, L.K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. Nutrients, Vol. 12(6), pp. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
9. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Progress in Cardiovascular Diseases, Vol. 63(3), pp. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
10. Koryahin, V., Blavt, O., and Serbo, Y. (2021). Implementation of physical education of students using distance learning technologies: aspect of healthcare. Modern education, training and upbringing: collective monograph. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, pp.168–173.
11. Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D'Isanto, T., and D'Elia, F. (2020). How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, Vol. 20(4), pp. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.