



УДК 796.03

Банах В. І.

ORCID 0000-0002-0903-5002

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теоретико-біологічних  
основ фізичного виховання,  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна  
академія імені Тараса Шевченка  
(Кременець, Україна) E-mail: volodyabanakh@gmail.com

## СТАН МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

**Мета роботи** полягала у з'ясуванні стану сформованості мотивації хлопців – здобувачів вищої освіти до здійснення систематичної фізичної активності у вільний від навчання час.

**Методологія** дослідження передбачала використання комплексу адекватних цій меті методів: загальнонаукових (аналіз, синтез, систематизація), за допомогою яких опрацьовували використані джерела інформації; анкетне опитування для одержання від хлопців інформації, що пов'язані з фізичною активністю у вільний від навчання час; педагогічних (експеримент) для оптимальної організації дослідження, а саме реалізації його констатувального етапу; математичної статистики – для коректного опрацювання емпіричних даних, одержаних під час анкетування. Було опитано 257 хлопців, усі – здобувачі вищої освіти на факультетах, що не здійснюють підготовку майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту.

**Наукова новизна** полягає, передусім в одержанні даних про стан сформованості мотивації до фізичної активності, яким на сучасному етапі відзначаються хлопці – здобувачі вищої освіти; у поглибленні знань про дієвість організації і змісту фізичного виховання в закладі вищої освіти гуманітарного профілю в аспекті формування у хлопців мотивації внутрішнього типу до фізичної активності; подальшому розвитку знань про особливості мотивів та чинників, що визначають сформованість у хлопців мотивації внутрішнього типу до фізичної активності у вільний від навчання час.

**Висновки.** У хлопців, які є здобувачами вищої освіти на факультетах гуманітарного профілю, переважає зовнішній тип мотивації до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час. Виявлено хлопців із амотивацією, а також незначна кількість із найвищим рівнем мотивації, тобто внутрішнього типу. У зв'язку з одержаними даними необхідно переглянути підходи до формування і реалізації змісту фізичного виховання, посилити увагу до формування знань, пов'язаних із фізичною активністю, а також застосовувати адекватні мотиваційні чинники, визначені з урахуванням індивідуальних особливостей здобувача.

**Ключові слова:** фізична активність, здобувачі вищої освіти, мотивація, стан сформованості.

**Постановка проблеми.** Актуальність роботи. Сьогодні є незаперечним, що передбачені навчальним планом заняття з фізичного виховання у закладі вищої освіти (ЗВО) не забезпечують вирішення визначених для цього педагогічного процесу завдань. Тому для успішного вирішення поставлених завдань вкрай важливим і необхідним є реалізація додаткових форм фізичного виховання, зокрема які відбуваються у позааудиторний час [2; 4; 10]. Але зазначені форми є неов'язковими для здобувачів вищої освіти. Для того, щоби вони у вільний від навчання час систематично використовували такі форми організації фізичного виховання, необхідною умовою є сформованість відповідної мотивації, а саме внутрішнього типу [1; 5]. Ураховуючи зазначене, питання, що розглядається, є актуальним, а значить потребує проведення відповідного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Більшості здобувачам вищої освіти притаманний комплекс характеристик, що не сприяє досягненню позитивного результату у вирішенні різних завдань, у тому числі з реалізації фізичної активності в різних формах у вільний від навчання час [6; 9; 13; 15]. При цьому, такі та багато інших особливостей у аспекті досліджуваної проблеми, зокрема вияву психологічних показників, значною мірою пов'язані з соматичним типом конституції [8; 12]. Так, на



початку навчання у ЗВО за показниками самопочуття, активності, настрою емоційні процеси здобувачів вищої освіти, які мають астеноїдний соматотип, нижчі від оптимальних, а за показником особистісної тривожності знаходяться на середньому рівні, тоді як у представників інших соматотипів є оптимальними. На початку зимової та літньої екзаменаційних сесій у тих самих дівчат і хлопців із різними соматотипами показники самопочуття, активності, настрою є нижчими від оптимальних. Особистісна тривожність дівчат і хлопців астеноїдного, торакального соматотипів є високою, тоді як м'язового і дигестивного – відповідає середньому рівню. Проте практично не відрізняються значення показників пізнавальних процесів, одержані за результатами складання екзаменаційних сесій.

Продовжуючи розгляд характеристик, що певною мірою пов'язані з мотивацією здобувачів вищої освіти і, зокрема, які не сприяють досягненню позитивного результату, відзначаємо таке. Деякими з основних є такі особливості: завищена самооцінка загального навантаження (навчальна та побутова діяльність); нестійка працездатність протягом окремого навчального дня, а також упродовж навчального тижня; швидка втомлюваність під час навчальних занять; відмінний від необхідного стан здоров'я; недостатня освітня самоєфективність; знижена зацікавленість у навчанні; підвищений рівень соціальної фрустрованості, особистісної тривожності, напруги механізмів психічної адаптації; недостатній упродовж тижня обсяг фізичної активності у різних формах; паління і вживання алкоголю. При цьому, хлопці відзначаються більш сприятливими адаптаційними підтипами, ніж дівчата, хоча навчальна успішність обох груп є практично однаковою. Це зумовлено тим, що ця успішність досягається хлопцями завдяки використанню менших психофізіологічних ресурсів, аніж у дівчат [6; 7; 15].

Ураховуючи зазначене провели дослідження, спрямоване на досягнення поставленої *мети*, а саме з'ясування стану сформованості мотивації хлопців – здобувачів вищої освіти до здійснення систематичної фізичної активності у вільний від навчання час.

**Методологія** передбачала використання комплексу адекватних меті методів дослідження, зокрема аналізу, систематизації, узагальнення, письмового опитування, методів математичної статистики. Необхідні емпіричні дані одержали за допомогою спеціальної анкети, яку розробили, використовуючи рекомендації дослідників [3; 14; 16-18]. Респондентами були 257 хлопців 17-18 років, які розпочали навчання у ЗВО на різних факультетах, окрім факультету фізичної культури. Вони давали відповідь на кожне з 9 питань анкети, одержані дані опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики для встановлення середнього арифметичного та помилки середнього. Що стосується організації дослідження, то тут насамперед ураховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади медичних досліджень за участі людей. Відповідний протокол було затверджено комісією з етики Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Проведене дослідження відзначається **науковою новизною**: одержано дані про стан сформованості мотивації до фізичної активності, яким на сучасному етапі відзначаються хлопці – здобувачі вищої освіти на початковому етапі навчання в ЗВО; поглиблено знання про дієвість чинних організації і змісту фізичного виховання на факультетах гуманітарного профілю в аспекті формування у хлопців мотивації внутрішнього типу до фізичної активності; подальшого розвитку набули знання про особливості мотивів та чинників, що визначають у хлопців мотивацію внутрішнього типу до фізичної активності у вільний від навчання час.

**Результати дослідження.** Результати проведеного опитування засвідчили існування особливостей в інтересах хлопців щодо видів рухової діяльності, які використовуються у ЗВО на заняттях із фізичного виховання, що передбачені навчальним планом факультету. Так, найбільша кількість респондентів виявила інтерес до спортивних ігор (87,5%), атлетичної гімнастики (7,1%) та інших видів діяльності (решта 5,4%). Конкретизуючи такий результат та виходячи з того, що зазначена кількість респондентів становила 100%, відзначаємо наступне: найбільш популярними є футбол (44,5%), баскетбол (24,5%), волейбол (21,5%), гандбол (4,5%) та деякі інші (настільний теніс, бадмінтон – решта 5%) ігри. На переконання респондентів ці види рухової діяльності повинні становити зміст занять (навчальних пар) із фізичного виховання, – згідно навчального плану обов'язкових для всіх здобувачів вищої освіти.

Використовувати інші форми фізичної активності, що передбачені у ЗВО, а саме брати участь у різних спортивних заходах, виявляє бажання й інтерес 32,5 % хлопців. Інші 20,5 % реалізують фізичну активність систематично у вільний від навчання час самостійно, у складі самодіяльної групи або секції з обраного виду спорту три-п'ять разів у тиждень. Поміж тих, хто не належав до зазначеної кількості респондентів (47%), домінували певні причини такої ситуації. Приймавши таку кількість за 100%, одержали наступний результат щодо деяких основних причин особистісного характеру: відсутність вільного часу – 52,5%, низький рівень підготовленості – 4%, інші причини – 43,5%.

Конкретизація таких відповідей засвідчила, що у 18,5% хлопців відсутнє бажання здійснювати фізичну активність у вільний від навчання час в будь-якій формі. 10% не використовує таку активність у зв'язку з незадовільним станом здоров'я, 10,5% – у зв'язку з іншими, передусім суб'єктивними причинами.



Використавши одержані дані та результати дослідників [11], виокремили мотиви і мотиваційні чинники, що визначають сформованість у здобувачів вищої освіти мотивації до фізичної активності. Відзначили, що згідно статистичної ваги у загальній дисперсії, а саме яка склала 34,8%, провідним чинником є стан соматичного здоров'я. Використавши питання запропонованої анкети було уточнено позицію хлопців щодо причин адекватного стану здоров'я. З'ясували, що 65,5% респондентів провідною причиною вважають медицину, 15,5% – здійснення систематичної фізичної активності, 19% – інші мотиваційні чинники й умови, у тому числі здоровий спосіб життя.

Ураховуючи такий результат, проаналізували одержані дані, що стосувалися відповідей хлопців на питання про необхідність збільшити знання з питань фізичної активності. Відзначили, що до початку навчання у ЗВО інформацію з питань означеного змісту хлопці повинні були одержувати на уроках й інших заходах фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти. Одержані дані свідчили, що 19% респондентів переконані у необхідності надання їм інформації для розширення і поглиблення знань у питаннях, пов'язаних із фізичною активністю, фізичним вихованням. Скоріше необхідними таку інформацію й знання вважає 34,5 % респондентів, скоріше непотрібними – 28%, тоді як для 18,5% вони однозначно є непотрібними.

**Висновки.** Практично у половини хлопців – здобувачів вищої освіти сформована мотивація зовнішнього типу до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час, незначна кількість відзначається мотивацією внутрішнього типу, решта – амотивацією. Деякі з основних причин – недостатній рівень відповідних знань, сформованих під час навчання у закладі загальної середньої освіти, та відсутність дієвих мотиваційних чинників на початку навчання у закладі вищої освіти. Певною мірою сприятимуть мотивації хлопців до фізичної активності такі дії викладача фізичного виховання: використання на заняттях різних спортивних ігор, але насамперед футболу, баскетболу, волейболу; долучення всіх хлопців до участі в масових спортивно-оздоровчих заходах закладу вищої освіти; підвищена увага до хлопців, які з різних причин не здійснюють фізичної активності у вільний від навчання час, передусім в аспекті пошуку шляхів усунення цих причин; застосування адекватних мотиваційних чинників, визначених із урахуванням індивідуальних особливостей здобувача.

## References

1. Банах В. І. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 11–15. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.11-15  
Banakh, V. (2019). Personifikovanyy pidkhyd do fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi [Personalized approach to physical education of student youth]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. u-tu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. – Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ogiienko University. Physical education, sports and human health*, 15, 11-15. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.11-15
2. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 13. С. 29–33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33  
Boychuk, Y. Iedynak, G., Galamanzhuk, L. Klyus, O., & Skavronskiy, O. (2019). Doslidzennya interesu studentok do rozvytku fizychnykh yakostey pedagogichnykh zasobamy [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. u-tu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. – Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 13, 29–34. doi: 10.32626/2227-6246. 2019–13.29–33.
3. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. 154 с.  
Galamanzhuk, L. L., & Iedynak, G. A. (2019). *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research]. Kamyanets-Podilsky, Ukraine: Drukarnya Ruta LLC.
4. Дутчак М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2 (8). С. 11–16.  
Dutchak M., & Trachuk S. (2012). *Metodolohichni zasady orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya v navchal'nykh zakladakh Ukrainy* [Methodological principles of organization of physical education in educational institutions of Ukraine]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. – Physical activity, health and sports*, 2 (8), 11–16.
5. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118 (3). С. 109–113.  
Iedynak, G. A. (2014). *Deyaki teoretyko-metodychni aspekty posylennya motyvatsiyi studentiv do systematychnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi spryamovanosti* [Some theoretical and methodological



- aspects of strengthening the motivation of students to systematic physical activity of health orientation]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport. – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 118 (3), 109-113.
6. Жиденко Д. П., Куліш О. В. Психологічні особливості студентів українських і зарубіжних навчальних закладів. *International scientific e-journal ЛОГОΣ. ONLINE*. 2020. № 15. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.15.21.html> – (дата звернення: 13.12.2021)  
Zhidenko, D. P., & Kulish, O. V. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti studentiv ukrayins'kykh i zarubizhnykh navchal'nykh zakladiv* [Psychological features of students of Ukrainian and foreign educational institutions]. *International scientific e-journal ЛΟΓΟΣ. ONLINE*, 15. – URC: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.15.21.html> (Last accessed: 13.12.2021)
  7. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис... д-ра пс. н. : 19.00.02 Інститут психології імені Г. Костюка АПН України. Київ, 2004. 28 с.  
Kokun, O. M. (2004). *Optimizatsiya adaptatsiynykh mozhlyvostey lyudyny u psykhofiziologichnomu zabezpechenni diyal'nosti* [Optimization of human adaptive capabilities in psychophysiological support of activity: abstract of the dissertation for the sciences degree of doctor of psychological sciences: 19.00.02 G. Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine]. Kyiv, 28 p.
  8. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2013. 20 с.  
Lukavenko, A. V. (2013). *Dyferentsiyovanyu pidkhid do korektsiyi psykhofizychnoho stanu studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannya* [Differentiated approach to the correction of psychophysical condition of students in the process of physical education: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of physical education and sport: 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture]. Lviv, 20 p.
  9. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.  
Nosko, M. O. (2014). *Zdorov'язberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni* : monohrafiia [Health-preserving technologies in the physical education: monograph]. Kyiv, Ukraine: Chalchynska N. V.
  10. Отравенко О. В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 12. С. 50–54.  
Otravenko, O. V. (2019). *Rukhova kul'tura yak komponent yakisnoyi profesiynoi pidhotovky zdobuvacha vyshchoyi osvity* [Motor culture as a component of high-quality professional training of higher education seekers]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. u-tu imeni Ivana Ohienka. – Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University*, 12, 50–54.
  11. Панчук Н., Слюсарчук В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 15. С. 85–91. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.85-91  
Panchuk, N., & Sliusarchuk, V. (2019). *Vplyv stati na formuvannya tsinnisnoho komponentu profesiynoi pidhotovky u zakladi vyshchoyi osvity* [The influence of gender on the formation of the value component of vocational training in higher education]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. u-tu imeni Ivana Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. – Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ohiienko National University*, 15, 85-91. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.85-91
  12. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Ключ О. А. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.  
Iedynak, G. A., Galamanzhuk, L. L., Mysiv, V. M., Zubal, M. V., & Klyus, O. A. (2021). *Somatotypy ta fizychnyy stan ditey i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth: monograph]. Kamyanets-Podilskyi, Ukraine: LLC «Printing House Ruta».
  13. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 36 с.  
Tomenko, O. A. (2012). *Teoretyko-metodolohichni osnovy nespetsial'noyi fizkul'turnoyi osvity uchnivskoyi molodi* [Theoretical and methodological bases of non-special physical education of student's youth: abstract of the dissertation for the sciences degree of doctor of physical education and sport: 24.00.02 National University of Phys. education and sports of Ukraine]. Kyiv, 36 p.
  14. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 280 с.





- Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., & Petryshyn, Yu. V. (2012). *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports : textbook]. Kamianets-Podilsky, Ukraine: Oyum Publishing House.
15. Яворовська Л. М., Камишнікова Р. Ф., Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. Психологічні особливості студентського віку. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013.  
Yavorovska, L. M., Kamyshnikova, R. F., Polivanova, O. E., Yanovska, S. G., & Kudelko, S. M. (2013). *Psykhologichni osoblyvosti studentskoho viku* [Psychological features of student age]. Kharkiv, Ukraine: Karazin V. N. National University.
16. Adamčák, Š., Nemec, M., & Bartík, P. (2017). Opinions of primary school students on taking part in sport activities in selected regions of Slovakia. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Suppl. 1), 74–83. doi: 10.7752/jpes.2017.s1012
17. Bardus, M., Blake, H., Lloyd, S., & Suggs, L. S. (2014). Reasons for participating and not participating in a e-health workplace physical activity intervention: a qualitative analysis. *International Journal of Workplace Health Management*, 7(4), 229-246. doi: 10.1108/IJWHV-11-2013-0040
18. Suggs, S. & McIntyre, C. (2011). Public opinion towards health communication measures to address childhood overweight and obesity in the European Union. *Journal of Public Health Policy*, 32 (1), 91–106.

Banakh V.

ORCID 0000-0002-0903-5002

Candidate of Science of Physical  
Education and Sports (PhD), Docent,  
Associate Professor of the Department  
of Theoretical and Biological Fundamentals  
of Physical Education, Kremenets Regional  
Humanitarian Pedagogical Academy named after Taras Shevchenko,  
(Kremenets, Ukraine) E-mail: volodyabanakh@gmail.com

#### STATE OF HIGHER EDUCATION GAINERS' MOTIVATION TO PHYSICAL ACTIVITY

**The aim of the work** was to find out the state of formation of boys – higher education gainers' motivation to carry out systematic physical activity in their free time.

**The research methodology** involved the use of a set methods adequate to this goal: general scientific (analysis, synthesis, systematization), with which the used sources of information were processed; a questionnaire to obtain information from boys related to physical activity in their free time; pedagogical (experiment) for the optimal organization of the study, namely the implementation of its ascertaining stage; mathematical statistics – for the correct processing of empirical data obtained during the survey. 257 young people were interviewed, all gainers of faculties that do not train future specialists in physical education and sports.

**Scientific novelty** consists, first of all, in obtaining data on the state of motivation for physical activity formation, which at the present stage marks the boys – gainers; in deepening knowledge about the effectiveness of the organization and content of physical education in the institution of higher education in the humanities in terms of forming in boys the motivation of the internal type of physical activity; further development of knowledge about the peculiarities of motives and factors that determine the formation of boys' motivation of internal type to physical activity in their free time.

**Conclusions.** For boys who are pursuing higher education at the faculties of the humanities, the external type of motivation to engage in physical activity in their free time prevails. The boys with demotivation were identified, as well as a small number with the highest level of motivation, internal type. In connection with the obtained data it is necessary to reconsider approaches to the formation and implementation of the content of physical education, to strengthen attention to the formation of knowledge related to physical activity, as well as to use adequate motivational factors.

**Key words:** physical activity, higher education gainers, motivation, state of formation.

Стаття надійшла до редакції 15.12.2021 р.

Рецензент – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Г. А. Єдинак