

Чхань А.А.
Столярик В.А.
Колос О.А.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В КРАЇНІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. Стаття досліджує вплив воєнного стану в Україні на рівень мотивації студентів закладів вищої освіти займатись різноманітними видами фізичної активності. Автори звертають увагу на особливості моніторингу та визначення факторів, що впливають на зміну студентської мотивації в умовах воєнного конфлікту.

Розглядаються зміни в мотиваційних чинниках у змінюваних соціально – політичних умовах та знаходження практичних підходів до підтримання фізичного здоров'я студентської громади під час воєнного періоду. Дослідження визначає різні аспекти мотивації та ідентифікує ключові фактори, які визначають активність студентів у даному контексті. Застосовано різноманітні методи, включаючи анкетування та факторний аналіз, щоб визначити основні тенденції та виклики.

Ключові слова: моніторинг, мотивація, фізична активність, студенти ЗВО, вплив, військовий стан.

Abstract

Determining the level of motivation of higher education students for physical activity in the conditions of the military conflict in the country. The article examines the influence of the martial law in Ukraine on the level of motivation of students of higher education institutions to engage in various types of physical activity. The authors draw attention to the peculiarities of monitoring and determining the factors affecting the change in student motivation in the conditions of a military conflict.

Changes in motivational factors in changing socio-political conditions and finding practical approaches to maintaining the physical health of the student community during the war period are considered. The study identifies various aspects of motivation and identifies key factors that determine student activity in this context. A variety of methods, including questionnaires and factor analysis, were used to identify key trends and challenges.

Keywords: monitoring, motivation, physical activity, higher education students, impact, military status.

Вступ

Умови військового конфлікту не лише створюють фізичний та психологічний стрес для студентів вищих навчальних закладів, але породжують нові та унікальні виклики для їхнього фізичного здоров'я. Проблемою є недостатнє розуміння як військовий стан впливає на мотивацію студентів до фізичної активності та як цю мотивацію можна підтримати та зміцнити.

Потрібно вивчити взаємозв'язки між стресом, адаптацією та вибором фізичної активності в умовах військового конфлікту. Крім того, треба з'ясувати, як різні соціокультурні чинники впливають на індивідуальні стратегії студентів у забезпеченні свого фізичного благополуччя під час найскладніших періодів. Вирішення цієї проблеми вимагає не лише визначення та розуміння чинників, що впливають на мотивацію, але й розробки конкретних інтервенцій та стратегій, спрямованих на підтримку фізичної активності серед студентів в умовах, які їх оточують.

На сьогодні важливо відновити розуміння, що фізична активність і спорт, особливо різних верств населення важлива умова розвитку розуму і тіла. А фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму, що фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави [5,6].

Мотивація – психофізіологічний процес, що керує поведінкою студента, спрямованістю, організацією та активністю його дій, які виражаються в здатності молодої людини задовольняти свої потреби. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Формування усвідомленої мотивації

до навчальних занять із фізичного виховання – одна з найважливіших проблем сучасного вищого навчального закладу. Під час вибору видів спорту або фізичних вправ у більшості відсутня чітка й обґрунтована мотивація. Вибір відбувається випадково (за компанію з друзями, зважаючи на більш зручний розклад або симпатичного викладача), подеколи присутній інтерес до певного виду спорту чи розуміння необхідності виконання фізичних вправ. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом є багатограним процесом: від початкових гігієнічних знань до глибоких фізіологічних знань у сфері теорії і методики фізичного виховання, а також до формування навичок самостійних занять і потреби в заняттях спортом [1,3].

Потреба організму людини в систематичному м'язовому тренуванні є одним з найважливіших аргументів для обґрунтування необхідності впровадження фізичної культури в повсякденний режим життя кожної людини незалежно від її віку і статі. У теперішній час, особливо у дітей та молоді, немає більш дієвих засобів для зміцнення здоров'я і штучного підвищення їх рухової активності, крім засобів фізичного виховання і спорту. Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок про те, що рухова активність забезпечує фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя людини, здійснює благотворний вплив на її здоров'я в цілому. Оздоровчий вплив рухової активності здійснюється на всіх етапах життя людини [4].

З метою уникнення нервових перенавантажень, регуляції психоемоційного стану, підтримки оптимального рівня здоров'я доцільно формувати психоемоційну стійкість у здобувачів вищої освіти, окремими складовими якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Психоемоційна стійкість допомагає особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому впливу обставин, підтримувати належний рівень самопочуття і працездатності під час різних випробувань. Стресостійкість дозволяє переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для діяльності індивіда і його оточення. З метою впевненої протидії стресу постає проблема формування в студентській молоді навичок щодо ефективного планування часу на фізичну та розумову працю та відпочинок, навичок корекції психоемоційного стану. Здобувачі вищої освіти мають стати схильними до оптимізму, опанувати методи та засоби, спрямовані на розслаблення, навчитися контролювати свої емоції, думки і вчинки, налаштувати себе на позитив [2].

Зміна освітніх та наукових парадигм внаслідок соціально-економічних перетворень в Україні призвела до переосмислення ролі та функції фізичної культури студентів як здоров'язберігаючої системи, що сприяє формуванню людського потенціалу студентської молоді. У нових умовах функції фізичної культури виходять за традиційні рамки формування фізичних якостей та навчання руховим діям, стаючи соціальним фактором відтворення одного з елементів продуктивних сил – трудових ресурсів. Разом з тим, вища школа виявилася не готовою до здоров'язбереження майбутніх фахівців, виховання цілісно розвиненої особистості [7].

Результати дослідження

Для вивчення впливу воєнного стану на мотивацію студентів вищих навчальних закладів до різноманітних видів фізичної активності було визначено відсутність систематичного аналізу даного питання. Створене нами дослідження спрямоване на визначення динаміки мотивації та розробку стратегій підтримки фізичної активності студентів під час воєнного конфлікту.

Одним з етапів нашого дослідження стало анкетування, яке включало у себе запитання, що допомогли нам визначити відношення сучасної студентської молоді до фізичної активності загалом та вплив зовнішніх факторів на їх мотивацію до занять її різними видами.

У анкетуванні взяли участь студенти другого курсу факультетів Інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії та Менеджменту та інформаційної безпеки Вінницького національного технічного університету, факультету Економіки, менеджменту та права Вінницького торговельно – економічного інституту ДТЕУ. 120 юнаків та 70 дівчат. Анкетування проводилось у першому навчальному семестрі 2023 – 2024 навчального року на заняттях з предмету «Фізична культура».

Перший блок запитань включав ситуативну інформацію. На запитання як респонденти оцінюють вплив воєнного стану на їх повсякденне життя 10% юнаків зазначили, що дуже негативно. Негативним даний вплив вважають 46% , 34% визначають його як нейтральним, жоден не вважає вплив а ні позитивним, а ні дуже позитивним. Серед дівчат: 15% вважають вплив дуже негативним, 39% негативним, 46% нейтральним.

Оцінка важливості фізичної активності в умовах воєнного стану була наступною. Серед юнаків дуже важливою її вважали 5% опитаних, важливою – 9%, за наявності можливості фізичною активністю займалися 53%, неважливою її вважають 20%, зовсім не важливою 13%. Серед дівчат: лише 2 % опитаних вважають фізичну активність у даних умовах дуже важливою, важливою – 12%, 40 % обрали третій варіант, 36% неважливою, 10 % зовсім не важливою.

Наступним було визначено скільки разів на тиждень опитані студенти займаються будь – якими видами фізичної активності. Щодня знаходять час для занять лише 5% юнаків та 7% дівчат, кілька разів на тиждень займаються 23% та 21% відповідно. Раз на тиждень 42% юнаків та 47% дівчат, а саме вони відзначають, що це відбувається на заняттях з фізичної культури. Інколи різними видами фізичної активності займаються 27% юнаків та 15% дівчат. Є серед даної групи і ті, хто ніколи не займаються 3% та 10% відповідно.

Основні види фізичної активності, яким сучасна молодь надає перевагу є наступною. Тренажерний зал для себе обирають 38% юнаків та 10% дівчат. Бігом займаються 13% хлопців та 16% дівчат. Інший вид кардіо навантаження, а саме, їзда на велосипеді до вподоби 21% та 11% опитаних відповідно. Серед юнаків жоден не обирає фітнес, на то місць 25% дівчат віддають перевагу такому виду активності. До групових занять, таких як йога та аеробіка схильні 17% дівчат. Решта респондентів обирають для себе інші види активностей, серед яких називають спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс), плавання, різні види танців, єдиноборства, пілатес, воркаут, самостійні заняття вдома та багато іншого.

Наступний блок запитань стосувався впливу стресових ситуацій, а саме, військового конфлікту, який триває на території нашої держави, на мотивацію до занять різними видами фізичної активності загалом.

Те що умови, в яких перебуває сучасне суспільство, негативно впливають на їх мотивацію до занять відзначають 47% юнаків та 53% дівчат, не мають ніякого впливу – 36% та 23% відповідно, не впевнені або не можуть визначитись 17% юнаків та 24% дівчат.

Фізичну активність, як спосіб подолання стресу для себе обирають 35% юнаків та 27% дівчат. Решта до таких способів відносять: спілкування з друзями 38% та 29%, 3% дівчат обирають медитацію, читання різної літератури обирають 17% відсотків хлопців і 13% дівчат. Решта обирають інші види подолання стресових ситуацій та серед них називають: перегляд фільмів, активність у соціальних мережах, комп'ютерні ігри та інше.

На запитання, щодо того, чи навчальний заклад у якому вони навчаються надає достатньо можливостей та створює умови для занять фізичною активністю 43% хлопців відповіли, що так. Таку ж думку мають і 51% опитаних дівчат. Негативним цей показник вважають 36% юнаків та 13% дівчат. Решта респондентів не можуть визначитись з відповіддю.

Висновки

Таким чином, згідно отриманих результатів опитування можна стверджувати, що воєнний стан в країні однозначно негативно впливає на повсякденне життя студентської молоді. Саме тому і зменшується інтерес та бажання бути фізично активним. Також низькою є кількість студентів, які систематично займаються будь – якими видами фізичної активності. Серед тих, хто займається, поруч із традиційними видами активності, іде тенденція до вибору більш сучасних та нових видів.

Більшість опитаних однозначно стверджують, що стресові ситуації, безпосередньо військовий конфлікт, який триває на території нашої держави, має негативний вплив на їх мотивацію до занять. Таким чином, саме тому є великий відсоток тих, хто для того щоб впоратись зі стресом, не обирають фізичну активність. Також на даний показник безпосередньо впливає і те, що студентство недостатньо обізнане у впливі фізичного навантаження на їх психологічний стан. Безпосередній вплив на даний показник має і той факт, що за сучасних умов, у яких працюють навчальні заклади, не завжди є можливість створити відповідні до попиту умови для занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf>
2. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.
3. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А.. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років. Чхань А.А. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років [Текст] / Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : збірник наукових праць. - Вінниця : ТОВ "Планер", 2022. - №13(32). С.151-159.

4. Носко М. О. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / М. О. Носко, О. М. Воеділова, С. В. Гаркуша, Ю. М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 44-51. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151\(2\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151(2)_12).

5. Матвієнко, М. І. Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану / М. І. Матвієнко, В. А. Дідковський, Д. В. Троценко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 7 (167). – С. 122-125.

6. Орленко Н.А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / І.В. Скидан, С.П. Гейченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. - Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. - С. 68 - 70.

7. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. (2024). МОНІТОРИНГ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО РІЗНОМАНІТНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(174)), 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)

Чхань Аліна Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, 44xanalina@gmail.com

Колос Олена Анатоліївна - старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, МСУ, Вінниця

Столярик Владислав Анатолійович - викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця

Chkhan Alina A. - senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, 44xanalina@gmail.com

Kolos Olena A. - senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia

Stolyaryk Vladyslav A. - teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia