

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ВРАХУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ



*Ковтун Алла*

Дніпропетровський державний інституту фізичної культури і спорту

#### Аннотация

В статье изучено влияние психофизиологических особенностей студентов на формирование их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Результаты анкетирования и психофизиологического тестирования студентов показали значительное влияние силы нервных процессов на приоритетные мотивы, стимулирующие факторы и препятствия к занятиям физической культурой и спортом. Показан также вклад функциональной подвижности и уравновешенности нервных процессов в формирование данной мотивации.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт, студенты, психофизиологическое тестирование, сила нервных процессов, функциональная подвижность нервных процессов, уравновешенность нервных процессов.

#### Annotation

The influence of psychophysiological peculiarities of students on the formation of their motivation to the physical culture and sport lessons is studied. The results of students questionnaring and psychophysiological testing reveal the important influence of nervous processes power on priority motives stimulating factors and obstacles to the physical culture and sport lessons. The contribution of functional mobility and steadiness of nervous processes in the forming of given motivation is shown.

**Key words:** motivation, physical culture, sport, students, psychophysiological testing, the power of nervous processes, functional mobility of nervous processes, steadiness of nervous processes.

**Постановка проблеми.** Дослідження показують на значне погіршення стану здоров'я населення України, на скорочення тривалості життя, на прискорення темпів вимирання української нації [3, 5]. Серед причин називають невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам і недотримання факторів здорового способу життя. Ці фактори впливають на біологічну сферу людини, погіршуючи стан її здоров'я, але важливо, що їх регуляція може здійснюватись безпосередньо особистістю. Тому розгортання фізкультурної діяльності людини слід розглядати, враховуючи її індивідуальні психофізіологічні особливості.

Недостатньо підготовлена спроба реформування системи фізичного виховання у ВНЗ призвела до скорочення годин дисципліни «Фізичне виховання» та навіть виключення її з переліку обов'язкових дисциплін. Самостійні заняття фізичними вправами, на що був розрахунок, не виконуються студентами через декілька причин, але головною з них є відсутність переконання особистості в їх корисності та необхідності, адже у більшості студентів не сформовано потреби та мотиви турбуватися про своє



Таблиця 1

**Розподіл студентів на групи за СНП ( $\bar{x} \pm S$ )**

Групи	% студентів	Кількість перероблених сигналів	Мінімальний час експозиції, мс	Час виходу на мінімальну експозицію, с
«Сильна» нервова система	22	705,14±8,11	48,57±22,19	98,86±22,49
«Середньо-сильна» нервова система	31	654,30±3,83	84,00±23,44	148,80±20,84
«Слабка» нервова система	47	555,80±10,43	154,67±20,88	103,40±14,75

Таблиця 2

**Мотиви студентів до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням їх рівня СНП, % студентів**

Мотиви	Загальний аналіз	«Сильна» нервова система	«Середньо-сильна» нервова система	«Слабка» нервова система
Підвищення рівня здоров'я	18,7	<b>42,0</b>	10,0	13,3
Покращення форм тіла	<b>50,0</b>	14,3	<b>40,0</b>	<b>66,7</b>
Зниження маси тіла	6,3	14,3	10,0	-
Досягнення спортивного результату	12,5	14,3	10,0	13,4
Підвищення настрою	12,5	14,3	30,0	6,7

здоров'я, бажання самостійно займатися фізичними вправами. Таким чином, вища школа, – взагалі, та студенти-бакалаври, – зокрема, виявилися неготовими до усвідомлення значення і використання засобів фізичної культури у формуванні здорової, всебічної і гармонійно розвиненої особистості. Це, безперечно, вимагає залишити дисципліну «Фізичне виховання» у переліку дисциплін, що є обов'язковими до вивчення, і вдосконалити способи формування у студентів мотивації до занять

фізичною культурою і спортом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вирішення зазначеної проблеми багато в чому залежить від мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Науковцями Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, Н.В. Москаленко, Т.В. Сичовою, Г.В. Безверхньою, О.О. Біліченко та іншими визначені цінності та пріоритетні мотиви студентів щодо занять фізичною культурою і спортом, а також запропоновані

підходи для формування необхідної мотивації [1, 2, 8, 9]. Проте питання формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом для підвищення рухової активності студентів на практиці залишається усе ще невирішеним.

Відомо, що формування мотивації полягає у створенні таких умов і ситуацій розгортання активності особистості, коли бажані мотиви склалися й розвивалися відповідно до минулого досвіду, особливостей індивідуальності, внутрішніх бажань особистості, тобто, з урахуванням психофізіологічних особливостей людини. Згідно вчення фізіологів І.П. Павлова, Б.М. Теплова, В.Д. Небиліцина та інших, домінуюче значення при визначенні індивідуальності грає центральна нервова система, завдяки властивостям якої генеруються процеси збудження і гальмування. Відповідно до цієї теорії реакції збудження і гальмування організму характеризуються трьома основними властивостями нервових процесів: силою, урівноваженістю і рухливістю. Їх співвідношення і стало підставою для визначення типу вищої нервової діяльності, що визначає психофізіологічні особливості особи [4, 7, 10].

Отже, знання впливу усвідомлених психофізіологічних особливостей студентів на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом надасть допомогу викладачам кафедр фізичного виховання ВНЗ у навчально-виховній роботі зі студентами, дозволить підбирати необхідні стимули до збільшення рухової активності студентів. Проте на сьогоднішній день це питання є недостатньо вивченим, що обґрунтовує актуальність дослідження.

**Мета статті:** науково обґрунтувати вплив усвідомлених особою психофізіологічних особливостей на формування її мо-



Таблиця 3

**Фактори, що спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом, з урахуванням СНП, % студентів**

Фактори	Загальний аналіз	«Сильна» нервова система	«Середньо-сильна» нервова система	«Слабка» нервова система
Вимоги навчального плану	62,5	42,9	80,0	60,0
Знання про користь фізичних вправ	28,1	57,1	10,0	26,7
Поради друзів	6,25	-	-	13,3
Засоби масової інформації	3,1	-	10,0	-

Таблиця 4

**Перешкоди, що заважають студентам займатися фізичною культурою на навчальних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, з урахуванням СНП, % студентів**

Перешкоди	Загальний аналіз	«Сильна» нервова система	«Середньо-сильна» нервова система	«Слабка» нервова система
Одноманітність навчального матеріалу	21,8	-	30,0	20,0
Погане матеріально-технічне забезпечення	20,5	-	30,0	20,0
Завеликі навантаження	7,7	-	10,0	6,7
Недостатність сучасних видів спорту	6,3	-	-	13,3
Немає	43,7	100	30,0	40,0

тивації до занять фізичною культурою і спортом, що забезпечить свідоме ставлення студентів до таких занять.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент; анкетування; психофізіологічне тестування; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.**

В дослідженні взяли участь 118 студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дослідження проводились на базі наукової лабораторії з використанням комп'ютерного комплексу для психофізіологічних досліджень «Діагност-1». Це система призначена для визначення індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності і сенсорних функцій людини за пе-

реробкою зорової інформації різної міри складності. Дослідження показників психофізіологічного тестування проводили щодо методикою М.В. Макаренка і В.С. Лизогуба [7]. В якості сигналу використовували геометричні фігури. В процесі психофізіологічного дослідження виконувались такі тести «Зворотній зв'язок» і «Реакція на об'єкт, що рухається».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом здійснювався з урахуванням таких нейродинамічних властивостей людини, як сила нервових процесів (СНП), функціональна рухливість нервових процесів (ФРНП) і урівноваженість нервових процесів (УНП). Кожній людині притаманне своєрідне поєднання цих нейродинамічних властивостей.

Сила (слабкість як протилежний полюс) нервових процесів виражається ступенем витривалості нервової системи під час дії довготривалих або сильних короткотривалих подразників. За СНП студенти були поділені на 3 групи: студенти із «сильною» нервовою системою, студенти із «середньосильною» нервовою системою, студенти зі «слабкою» нервовою системою (табл. 1).

Дослідження мотивації студентів з різним рівнем СНП виявило переважні мотиви в кожній групі (табл. 2). Так, у студентів з «сильною» нервовою системою найбільшою мірою був виражений мотив підвищення рівня здоров'я (42,0%). Студенти з «середньосильною» і «слабкою» нервовою системою віддавали перевагу мотивам покращення форм тіла (40,0% і 66,7%, відповідно), що збіглося з результатами загального аналізу без поділу на групи.

Результати дослідження факторів, що спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом, з урахуванням СНП (табл. 3) вказують, що у сту-



Таблиця 5

## Розподіл студентів на групи за ФРНП

Групи	% студентів	Час виконання тесту, с	Мінімальний час експозиції, мс	Час виходу на мінімальну експозицію, с
«Рухлива» нервова система	69	65,09±0,74	160±14,18	46,19±2,73
«Інертна» нервова система	31	77,10±1,86	196±16	55,80 ±4,28

Таблиця 6

## Мотиви студентів щодо занять фізичною культурою і спортом з урахуванням їх рівня ФРНП, % студентів

Мотиви	Загальний аналіз	«Рухлива» нервова система	«Інертна» нервова система
Підвищення рівня здоров'я	18,7	13,6	30,0
Покращення форм тіла	<b>50,0</b>	<b>36,0</b>	<b>60,0</b>
Зниження маси тіла	6,3	4,5	10,0
Досягнення спортивного результату	12,5	22,7	-
Підвищення настрою	12,5	22,7	-

Таблиця 7

## Розподіл студентів на групи за УНП

Групи	% студентів	Кількість точних попадань	Кількість випереджень	Кількість запізень
«Урівноважена» нервова система	28	4,78±0,89	13±0,96	12,99±0,98
«Збудлива» нервова система	72	3,174±0,37	19,53±0,68	7,31±0,69

дентів із «середньосильною» і «слабкою» нервовими системами зберігаються загальні тенденції у вигляді переважання вимог навчального плану, що свідчить про домінування зовнішньої мотивації. Проте у студентів із «сильною» нервовою системою переважав фактор знання про користь фізичних вправ, що вказує на домінування у цих студентів

внутрішньої мотивації бути здоровим.

Результати дослідження перешкод до відвідування навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ продемонстрували (табл. 4), що 43,7% студентів не мають таких перешкод, 56,3% студентів заважає займатися фізичною культурою і спортом відсутність інтересу до навчальних занять

з фізичного виховання у ВНЗ з таких причин: одноманітність навчального матеріалу, погане матеріально-технічне забезпечення, завеликі навантаження, недостатність сучасних видів рухової активності тощо.

Звертає на себе увагу, що у 100% студентів із «сильною» нервовою системою відсутні перешкоди до навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ, що свідчить про високий рівень сформованості мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У групі студентів із «середньосильною» нервовою системою відсутні перешкоди до навчальних занять тільки у 30% опитуваних, в групі студентів зі «слабкою» нервовою системою – тільки у 40% опитуваних. Такий результат вказує на необхідність використовувати спеціально підібрані заходи для формування мотивації до фізичної культури і спорту для покращення відвідування навчальних занять саме у даній категорії студентів.

Функціональна рухливість нервових процесів (інертність як протилежний полюс) визначається тим, наскільки швидко відбувається перебудова нервової системи відповідно до мінливих подразників. Ця властивість нервової системи є однією з детермінант швидкості центральної переробки інформації. За даними психофізіологічного дослідження (табл. 5) до групи студентів з «рухливою» нервовою системою було віднесено 69% опитуваних, до групи з «інертною» нервовою системою – 31% опитуваних.

Дослідження мотивації студентів з різним рівнем ФРНП виявило переважні мотиви в кожній групі (табл. 6).

У всіх досліджуваних групах перше місце в мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом зайняв мотив покращення форм тіла, що відповідало загальногруповим даним. Проте у студентів з «рухливою» нервовою



Таблиця 8

**Мотиви студентів до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням їх УНП, % студентів**

Мотиви	Загальний аналіз	«Урівноважена» нервова система	«Збудлива» нервова система
Підвищення рівня здоров'я	18,7	11,0	21,7
Покращення форм тіла	<b>50,0</b>	<b>55,0</b>	<b>39,0</b>
Зниження маси тіла	6,3	-	8,7
Досягнення спортивного результату	12,5	22,0	13,0
Підвищення настрою	12,5	11,0	17,4

Таблиця 9

**Перешкоди, що заважають студентам займатися фізичною культурою на навчальних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, з урахуванням УНП, % студентів**

Перешкоди	Загальний аналіз	«Урівноважена» нервова система	«Збудлива» нервова система
Одноманітність навчального матеріалу	21,8	13,0	22,9
Погане матеріально-технічне забезпечення	20,5	22,0	21,7
Завеликі навантаження	7,7	-	8,7
Недостатність сучасних видів спорту	6,3	-	8,7
Не має	43,7	53,0	37,8

системою на друге місце вийшли мотиви досягнення спортивного результату (22,7%) та підвищення настрою (22,7%). У студентів з «інертною» нервовою системою ці мотиви були взагалі відсутніми, а на другому місці опинився мотив підвищення рівня здоров'я (30,0%).

Важливо враховувати, що ФРНП студентів суттєво не впливала на стимулюючі фактори та перешкоди до фізкультурних занять.

Урівноваженість (неврівноваженість як протилежний полюс) нервових процесів розкриває співвідношення і баланс сили збу-

дження та гальмування. До групи студентів «збудливого» типу нервової системи віднесено 72% опитуваних, до групи студентів «урівноваженого» типу – 28% опитуваних. Студентів «гальмівного» типу зареєстровано не було (табл. 7).

Дослідження мотивації студентів з різною УНП виявило переважні мотиви в кожній групі (табл. 8).

Перше місце в мотивації студентів усіх досліджуваних груп до занять фізичною культурою і спортом займає мотив покращення форм тіла. Проте у студентів з «урівноваженою» нервовою

системою на друге місце вийшов мотив досягнення спортивного результату. У студентів зі «збудливою» нервовою системою на другому місці опинився мотив підвищення рівня здоров'я.

УНП студентів суттєво не впливала на стимулюючі фактори, але виявляла вплив наявних факторів на перешкоди до занять. Результати дослідження перешкод до відвідування навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ у студентів з «урівноваженою» та студентів зі «збудливою» нервовими системами відповідали загальним тенденціям (табл. 9).

У групі студентів з «урівноваженою» нервовою системою було більше тих, хто не має перешкод до таких занять, ніж в групі студентів зі «збудливою» нервовою системою.

**Висновки.** Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що проблема мотивації до навчання, у тому числі й у «Фізичному вихованні», є однією з центральних для педагогіки, оскільки процес засвоєння знань значною мірою залежать від залучення особи до навчального процесу, зацікавленості особистості, яка навчається. Одним із перспективних напрямків подолання досліджуваної проблеми є врахування індивідуальних психофізіологічних властивостей студентів. При цьому результати анкетування і психофізіологічного тестування показали, що сила нервових процесів значно впливає на формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою і спортом, визначаючи їх мотиви і стимулюючі фактори, включаючи наявність перешкод до фізкультурних занять. У дослідженні виявлені нові факти про те, що у студентів зі «сильною» нервовою системою домінує мотив підвищення рівня здоров'я, в той час, як у студентів із «середньосильною» і «слабкою» нервовими системами – мотив покращення форм тіла. Визначення мотивації студентів до занять фізичною культурою



і спортом виявило вплив функціональної рухливості і урівноваженості нервових процесів на деякі аспекти її сформованості.

**Перспективою подальших досліджень** є глибоке дослідження всіх можливих аспектів впливу психофізіологічних особливостей на мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом і розробка на цій основі рекомендацій для викладачів щодо підвищення ефективності фізичного виховання студентів-бакалаврів.

#### Література:

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. рекомендації / Г.В. Безверхня.- Умань, 2003.- 52с.
2. Биличенко Е.А. Гендерные особенности формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов : дис... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Биличенко Елена Александровна. – Днепропетровск, 2014. – 292 с.
3. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України. - 2011. - Т.4. - С. 25-29.
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с. – (Мастера психологии).
5. Ковтун А. Рухова активність студенток вищих навчальних закладів / А. Ковтун // Молода спортивна наука України.- 2015. - Вип.19. - Т.2. - С.105-108.
6. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 103-106.
7. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // М.В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т.45, №4. – С.125-131.
8. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02/ Марченко Оксана Юріївна.- Полтава, 2010 .- 224с.
9. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 10-14.
10. Николаев С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Николаев Сергей Юрійович. – Луцьк, 2004. – 231 с.

