

**МОТИВАЦІЯ ПОТРЕБНОСТІ В ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧЕКОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ, КОТОРІ ЗАНІМАЮТЬСЯ В ТЕХНІЧЕСКОМУ ВУЗЕ**

В статті розглядаються питання, пов'язані з інтересом до занять фізичною культурою у студентів технічного вузу. Автор підкреслює, що формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом потребує певних зусиль. Показано, що заняття фізичною культурою і спортом не тільки впливають на здоров'я людини, а й на його фізичне вдосконалення.

**Ключевые слова:** мотивація, фізичні вправи, фізичне виховання, інтерес, працездатність, адаптація, студенти вищого технічного закладу.

**Аникеенко Л.В. Мотивація потреби в заняттях фізичною культурою у студентів, які займаються у технічному ВНЗ.** У статті розглядаються питання, які пов'язані з інтересом до занять фізичною культурою у студентів технічного вузу. Автор підкреслює, що формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом вимагає певних зусиль. Показано, що заняття фізичною культурою і спортом не тільки впливають на здоров'я людини, а й на його фізичне вдосконалення.

**Ключові слова:** мотивація, фізичні вправи, фізичне виховання, інтерес, працездатність, адаптація, студенти вищого технічного навчального закладу.

**Anikeenko L.V. Requirements motivation lessons of physical culture in students engaged in technical universities.** Understanding negative state as concerned to strengthening health of youth the Supreme Rada of Ukraine has conducted sessions about "Forming healthy mode of life of Ukrainian youth: state of the art, problems and perspectives"; on the basis of these sessions respective recommendations have been received which not fulfill determine tasks on the level of higher educational establishments. These recommendations do not take into account relationships between teachers and students concerning to motivation of strengthening health of students. In one's turn investigations of Ukrainian scientists prove that an appearance of contradictions between teachers and students concerning to achievement of the same level of motivation to strengthening health of students it is necessary to find at higher educational establishments during organization of learning process. According to data of investigations of specialists on physical education the mean score of theoretical knowledge of students on the subject "Physical education" is 5,56; 61 % of students possesses information about criteria of modern classifications of physical exercises not enough; more than 58 % of students can not clearly explain physiological mechanisms and regularities of improving certain systems of organism under influence directed physical training. Moreover motivating factors have negative influence; these factors reduce a level of motivation of labour of scientific and pedagogical employees at higher educational establishments that it is confirmed by works of Kharkov scientists of Institute of business and management; these scientists with the help of the method "Saati" have determined a passive role of the certain part of teachers at the sphere of scientific activities; formalism during planning a work; estimation of labour on a load but not a quality – it does not promote creating stimulus to mastering progressive methods of teaching as well as a need at search of necessary sources of earning because of low salary of teachers which do not have pedagogical experience etcetera.

**Key words:** motivation, exercise, physical education, interest, efficiency, adaptation, technical higher educational institution students.

**Актуальность.** Понимая негативное состояние касательно укрепления здоровья молодежи, в 2004 году ВР Украины были проведены парламентские слушания «Формирования здорового образа жизни украинской молодежи: состояние, проблемы и перспективы», на основании которых приняты соответствующие рекомендации по их решению, которые, правда не полностью, определяют проблемы на уровне высших учебных заведений и фактически не учитывают взаимоотношения между преподавателями и студентами с точки зрения мотивации касательно укрепления здоровья последних [1.3.8]. В свою очередь, исследования украинских ученых доказывают, что возникновение противоречий между преподавателями и студентами касательно достижения одинакового уровня мотивации к укреплению здоровья последних необходимо искать в самих высших учебных заведениях при организации учебного процесса. По данным специалистов по физическому воспитанию средний бал теоретической подготовленности студентов по предмету «Физическое воспитание» составляет только 5,36 балла; 61% студентов недостаточно владеют информацией что касается критериев современной классификации физических упражнений; более чем 58% не могут четко пояснить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Кроме того, негативное влияние имеет чисто мотивационные факторы, которые снижают уровень мотивации труда научно – педагогических кадров в высших учебных заведениях, что подтверждается в исследованиях ученых Института бизнеса и менеджмента (Харьков), которые при помощи метода «Саати» среди других определили пассивность отдельной части преподавателей в сфере научной деятельности; формализм и планирование работы; оценку труда по нагрузке, а не по качеству, что не способствует созданию стимулов к освоению прогрессивных методик преподавания; потребность в поиске необходимых источников доходов из – за низкой заработной платы, которые имеют педагогический стаж и так далее. По результатам исследования среди работников высших учебных заведений, о проведенного учеными Кировоградского национального университета, среди мотивационных факторов, которые дестимулируют работу преподавателей в контексте Болонского процесса, дополнительно выделено: необъективность и формализм системы аттестации научно – педагогических кадров, отсутствие условий для реализации научного потенциала работников высшей школы, отсутствие средств для издания монографий, учебных пособий, а также для участия в международных конференциях и т.д [2]

**Цель работы** заключается в изучении мотивов потребностей в занятиях физической культурой у студентов,

занимаючихся в технічному вузі.

**Методи і організація дослідження:** аналіз наукової і методическої літератури, педагогічеські спостереження, опрос, синтез і обобщення, порівняння і аналогія.

#### **Результати досліджень**

Практичеські навчальні заняття по фізическому вихованню являються вадущою формою роботи по створенню позитивної мотивації к заняттям фізическої культури. В процесі занять студенти осваивають програмний матеріал, поручаючи знання по теорії і методикі фізического виховання, овладаючи валеологічеським аспектом фізическої культури; формують базові уміння і навички, необхідні для укреслення не тільки свого здоров'я, но і здоров'я молодших займаючихся. Чотирьох годин в тиждень (два заняття) для виконання названих завдань недостатньо. Опросненні вважають, що академічеські заняття по фізическої культурі цілесобразно проводити щоденно; 55,6 % устраиває таке кількесько занять – чотири в тиждень; а вот студенти, переважно со спеціальних медических груп, впевнені, що достатньо двох занять в тиждень. Приоритетною формою створення позитивної мотивації к заняттям фізическими упражнениями, к збереженню і укресленню здоров'я студентів являється система фізкультурно-оздоровительної роботи і спортивно – масових заходів в вищому навчальному закладі [4.7].

Необхідним елементом формування інтереса к заняттям фізическої культурою являється надання студентам можливості проявити свої здібності. Чем більш активними являються методи навчання, тем легше зацікавити учасників занять. Інтересною для них являється робота, котра вимагає постійного напруження, в ти час як легкі завдання не викликають інтереса. Переодолення труднощів навчально-тренувальної діяльності – гарантія виникнення інтереса к ній. Однак трудність навчального матеріалу стимулює інтерес тільки тоді, коли є умовия для його успішного оволодіння. В протилежному випадку інтерес швидко спадає [5.6]. Важливим моментом являється розробка мотиваційних аспектів позитивного ставлення студентів к фізическої культурі при допомозі лекційних занять по цій спеціальності. Отриманні теоретичеські знання сприяють формуванню і підтриманню пізнавального інтереса к фізическої культурі, впевняють в необхідності здорового образу життя, дають уявлення про фізическу культуру як складова частину загальної культури кожного людини. Для підвищення інтереса студентів к розвитку власної фізическої культури важливу роль має залучення студентів і викладачів к різним програмам, семінарам, навчальним курсам, во час котрих розглядаються питання здоров'я.

Однак досягти великого здоров'я студентів неможливо, якщо не розвивати у них мотивації к руховій активності. Для цього необхідно, переважно, переодолювати формальність занять по фізическої культурі і спорту в вищому навчальному закладі. Важливо оптимізувати розклад занять, покращити побутові умовия проживання студентів в общежиттях, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий образ життя і методическе забезпечення навчального процесу по фізическому вихованню. Основними завданнями фізического виховання в вищому навчальному закладі повинні бути: формування у студентів активно – позитивної мотивації; прививання сучасних поглядів на роль фізическої культури в процесі становлення особистості; стимулювання прагнення бути здоровим і потреби в фізическому самосовершенствванні; підвищення фізическої і умственной работоспособності за рахунок совершенстввання фізических якостей; оволодіння системою общеторетических, спеціальних і методических знань з використанням фізическої культури в виховальній роботі, а також, безусловно, практичеська підготовка студентської молоді к далішній діяльності по спеціальності. Фізическа культура виступає як інтегральний елемент особистості, як умовия і передумовия ефективної навчально – професіональної діяльності, як обобщенний показатель професіональної культури майбутнього спеціаліста і як ціль саморозвитку і самосовершенстввання. Фізическа культура характеризує вольне, свідоме самоопределение особистості, котра на різних етапах життєвого розвитку з великого кількесьтва цінностей вибирає і осваиває те, котрі для неї являються найбільш значимими. Одним з приоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізическої культури і спорту являється підвищення якості фізкультурно-оздоровительної роботи, що обумовлено невдоволюючим станом здоров'я і рухової активності населення [1]. В зв'язі з цим, актуальним являється питання залучення як можна більшої кількесьтва людей к заняттям шляхом вивчення мотивів і максимального задоволення їх потребностей. При цьому особливу увагу направлено на рівень методического забезпечення диференційованих програм з використанням різних видів природних локомоцій. Це дозволить при допомозі адекватної

фізическої навантаження досягти сприятливого впливу на фізіологічеські стани, а також звернути увагу на фізкультурно-оздоровительні роботи всіх категорій населення для укреслення і збереження здоров'я нації.

Необхідність пошуку такої мотивації, котра приведе людини к осознанному рішення направити частину свого бажання, часу і грошей на власне здоров'я шляхом систематических занять спортом, змушує спеціалістів сфери рекреації і оздоровительної фізическої культури використовувати всі нові форми рухової активності. Однак необхідно відзначити, що вибраний вид активності швидко може перестати задовольняти потреби займаючогося – за визначеними причинами: відсутність ощутимих результатів, звичкання к постійно повторюючимся визначеним видам рухів і як следствие цього, втрата інтереса взагалі. Для того, щоб уникнути цього, необхідно надати займаючимся не тільки широкий вибір видів рухової активності, но і з точки зору актуальності постійної нехватки часу або грошей для відвідування більш одного фізкультурно-оздоровительного заняття, надати займаючимся комплексні варіанти тренувань, котрі дозволяють при мінімальній затраті часу відвідати в тиждень 2 – 3 різних по змісту і направленості занять.

Для визначення норми рухової активності і дози фізических навантажень на заняттях фізическими упражнениями запропоновано різні підходи. Найбільше визнання отримала точка зору про необхідність компенсації дефіциту м'язової діяльності, котра обумовлена гіподинамією. Щоденний додатковий обсяг рухів, котрий забезпечується за рахунок занять фізическими упражнениями в 300 – 500 ккал вважається цілесобразною

мерой этой компенсации, определённая величина которого обратно пропорциональна энергоёмкости профессионального труда. Эта концепция простоты расчёта необходимых параметров нагрузок обращает внимание специалистов по физической культуре, которые видят в ней основу для создания дифференцированных программ занятий для людей различных возрастных групп. Предложен и другой подход, который базируется на учёте влияния мышечной деятельности на состояние здоровья, функциональные резервы организма, физическую подготовленность человека. Выделяется несколько уровней нагрузок, которые приводят или к повышению уровня физического состояния, или к его стабилизации или детренированности. Высказывается мысль про то, что людям с невысокой двигательной активностью и низкими физическими возможностями необходимы только небольшие нагрузки для получения оздоровительного эффекта. В литературе предлагаются различные критерии дифференциации параметров двигательного режима: по уровню физической трудоспособности; по уровню физического состояния; по возрасту; по уровню физической подготовленности. Однако всё большее число исследователей считают основным критерием дифференциации двигательного режима состояние и уровень здоровья.

Исследования говорят про то, что потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, с социально – экономическими условиями жизни конкретной семьи. Если говорить про связь мотивации и здоровья, то тут наблюдается прямая зависимость – чем выше уровень здоровья человека, тем более значимой является мотивация. Как правило, с возрастом мотивация снижается. С возрастом у людей появляются различные заболевания; появляется боязнь травмироваться во время занятий физической культурой. Поэтому очень важно поддержание мотивации к занятиям физическими упражнениями. Известно, что под влиянием рациональных занятий физической культурой и спортом улучшаются адаптационные возможности организма, осуществляется прирост показателей физической подготовленности, уровень физической и умственной трудоспособности будущих специалистов. Из источников, опубликованных за последнее время на Украине, так и в Европе известно, что состояние здоровья современного человека сильно связано с его образом жизни. Среди причин, которые негативно влияют на характер здоровья, выделяют: нерациональное питание, малую подвижность, неумение противостоять стрессовым ситуациям и факторам риска. Отмечается, что поведенческие, психологические и социальные факторы жизни людей играют важную роль в формировании вектора адаптивных процессов, которые способствуют сохранению здоровья. Общеизвестно, что наиболее динамическим элементом социальной структуры и основным фактором мобильности любого общества есть молодёжь. Стиль жизни, поведенческая деятельность, групповые нормы, интересы, ценности и стереотипы молодежи имеют свою специфику; это во многом определяет отношение будущих специалистов к собственному здоровью.

### ВЫВОДЫ

1. Для формирования у студентов стойкой мотивации к занятиям физической культурой необходимо : а) с первого курса пропагандировать идеи про здоровому образу жизни, которые дают физическая культура и спорт; б) занятия по физической культуре сделать более динамичными за счёт использования различных видов спорта и применения индивидуального подхода.
2. Перед студентами необходимо постоянно ставить определённые задачи; совершенствовать ранее полученные навыки, способствующие продвижению студентов что касается учебной деятельности.
3. Таким образом, у студентов, которые активно переключаются к организации педагогического процесса в высшем учебном заведении, кроме формирования двигательных навыков и умений, расширения функциональных возможностей организма, происходит формирование мотивационно – ценностного аспекта индивидуальной физической культуры.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бужикова Р. Т. Мотивационное и эмоциональное стимулирование мотивационно – потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры / Р. Т. Бужикова, П. К. Адуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка – 2005 - № 6 – с. 48 – 52.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації. Навчальний посібник / С. С. Занюк – К.: Либідь, 2002 – 304 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2000 – 500 с.
4. Ягунов В. В. Педагогика: [навчальний посібник] / В. В. Ягунов – К.: Либідь, 2002 – 560 с.
6. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.
7. Pisot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pisot, Veronika L. Kroprej // Series: Physical education and sport – 2006 – V. 4 № 2 – P. 115 – 123.
8. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki P. Musonda, G. Debska, R. Polezyk // Applied Research Quality Life – 2009. – V. 4 – P. 239 – 258.

**Барыбина Л.Н.<sup>1</sup>, Боровская О.Ю.<sup>2</sup>, Репко Е.А.<sup>3</sup>**  
**Харьковский национальный университет радиоэлектроники<sup>1</sup>**  
**Харьковский торгово-экономический институт КНТЭУ<sup>2</sup>**  
**Харьковский национальный педагогический университет им.Г.С.Сковороды<sup>3</sup>**

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*В статье показано влияние авторской методики индивидуализации физического воспитания на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами. Представлена возможность практического применения методики индивидуализации физического воспитания в высших учебных*