

Визначення психологічних аспектів в формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять з фізичного виховання

Гружевський В.О.

Кримський економічний інститут ДВНЗ КНЕУ ім. В. Гетьмана

Анотації:

Наведено аналіз публікацій, який свідчить про значення емоційного стану в формуванні мотивації, як психологічного феномену. Показано вплив фізичного виховання на стан психоемоційної напруги. Представлено науковий аналіз психоемоційних станів у студентів 3 курсу з урахуванням регіону проживання та етнічної приналежності. В дослідженнях використані результати анкетного опитування. Встановлено, що обставини відображаються на психоемоційному стані студентів. На їхню думку, були присутні: дратівливість, невпевненість, втома, занепокоєння, почуття провини тощо. Ці стани більш характерні для дівчат етнічної групи і з сільської місцевості. Необхідно відзначити, що дівчата дуже обережно характеризували свій психоемоційний стан і вибирали варіант відповіді в анкетах (інюді), ця відповідь була домінуючою. Юнаки з багатьох позицій були більш стримані. Встановлено, що для формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання необхідна корекція їхнього психоемоційного стану. При цьому стратегія навчального процесу з фізичного виховання вибудовується з урахуванням індивідуальних, етнічних відмінностей.

Гружевский В.А. Определение психологических аспектов в формировании личностно-ориентированной мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию. Приведен анализ публикаций, который свидетельствует о значении эмоционального состояния в формировании мотивации, как психологического феномена. Показано влияние физического воспитания на состояние психоэмоционального напряжения. Представлен научный анализ психоэмоциональных состояний у студентов 3 курса с учетом региона проживания и этнической принадлежности. В исследованиях использованы результаты анкетного опроса. Установлено, что обстоятельства отображаются на психоэмоциональном состоянии студентов. По их мнению, присутствовали: раздражительность, неуверенность, усталость, обеспокоенность, чувство вины и т.п. Эти состояния более характерны для девушек этнической группы и из сельской местности. Необходимо отметить, что девушки очень осторожно характеризовали свое психоэмоциональное состояние и выбирали вариант ответа в анкете (иногда), этот ответ был доминирующим. Юноши по многим позициям были более сдержанны. Установлено, что для формирования личностно-ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию необходима коррекция их психоэмоционального состояния. При этом стратегия учебного процесса по физическому воспитанию выстраивается с учетом индивидуальных, этнических отличий.

Gruzhevsky V.A. The definition of psychological aspects in the formation of student-centered motivation of students for classes in physical education. An analysis of the publications, which demonstrates the importance of the emotional state in the formation of motivation as a psychological phenomenon. Shows the impact of physical education on the state of mental and emotional stress. Presented scientific analysis of psycho-emotional states in the 3rd year students with the region of residence and ethnicity. The study used survey results found that the circumstances are displayed on the psycho-emotional state of students. In their view, were: irritability, lack of confidence, fatigue, concern, guilt, etc. These conditions are more common in women of ethnic groups and from rural areas. It should be noted that the girls are very carefully described their emotional state and chose the answer in the questionnaire (sometimes), this response was dominant. Young men in many positions were more restrained. It is established that the formation of student-centered motivation of students to physical education should be adjusted in their emotional state. In this strategy the learning process of physical education is built on individual, ethnic differences.

Ключові слова:

студенти, психологічні стани, регіони, етнічні групи, фізичне виховання.

студенты, психологические состояния, регионы, этнические группы, физическое воспитание.

students, psychological states, regions, ethnic groups, physical education.

Вступ

Проблема формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання актуалізується у зв'язку з педагогічними для психологічними чинниками, основними характеристиками яких виступають висока психічна і фізична напруженість процесу навчання, які у свою чергу вимагають гарного здоров'я. У зв'язку з цим в динаміці навчання молоді у вищих навчальних закладах фізичне виховання виступає як базовий фундамент, який містить в собі інтегруючий ланцюжок особистої рухової культури, утримуючи особливості формування психоемоційного та фізичного потенціалу розвитку кожного студента як цілісності. Отже основний акцент в формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів спрямовується на становлення цілісної людини, гармонізації її духовно-тілесного потенціалу, розвитку індивідуальності, самобутності і самостійності [15].

Більшість психічних і фізичних якостей на заняттях фізичними вправами формується за допомогою дії на певні механізми, які забезпечують ці якості © Грушевський В.О., 2013
doi: 10.6084/m9.figshare.775326

специфічними засобами фізичного виховання. Так, вчені [17,18]. підтверджуючи значущість фізичної активності, вказують, що існує три основні компоненти структури особистості: функціональні механізми психіки, досвід і властивості особистості, які успішно розвиваються в процесі освоєння індивідумом фізичної культури. З психоемоційними проявами людини тісно пов'язані його соціально-психологічні, етично-вольові якості, що характеризують цілеспрямованість особистості, її здатність долати перешкоди до мети, протистояти невдачам на життєвому шляху. Про стійкість психіки особистості, її врівноваженості можна судити по тому, якою мірою обставини впливають на настрої і в якій мірі молоді люди можуть контролювати свої відчуття і поведінку [24].

Фізкультурна діяльність сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення «запасу» своєрідного резерву для відповіді на «позаштатні» зовнішні дії, що вимагають термінової мобілізації функціональних сил людини [1]. Встановлено що висока стресогенність соціально-економічних

чинників, екологічних умов, стиль життя в сучасному суспільстві спричиняє зниження рівня психічного і фізичного здоров'я молоді. У зв'язку з цим, особливе значення набуває пошук адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану здоров'я студентів, розробка оздоровчих технологій, які зможуть забезпечити формування стійких переконань особистості в необхідності фізкультурно-оздоровчої діяльності [16].

Для підвищення психоемоційного стану студентів, до професійної діяльності пропонується вирішення завдань методологічного плану, до яких входять тести для виявлення психодинамічних характеристик організму, розробка інтегральних способів оцінки стану психофізіологічної готовності до професійної діяльності, а також розробка технологій оперативного і пролонгуючого керівництва станом фізичної готовності за допомогою різних видів спорту і засобів спеціалізованої фізичної підготовки. У зв'язку з цим виникає проблема кількісної оцінки стану психоемоційної готовності, пов'язаної з необхідністю оцінки ефективності впливу всіляких тренуючих програм і видів спорту на стан студентів [2].

На психоемоційний стан негативно впливають: неправильна організація занять, об'єм фізичних навантажень, недостатня кількість сну, нерегулярність харчування, недостатнє перебування на свіжому повітрі, зайва самопідготовка, цей негативний взаємозв'язок протягом всього часу навчання у вузі приводить до значного погіршення здоров'я студентів.

Методиками вибору зняття психоемоційної напруги виявляються такі: по-перше вирішення проблеми, яка викликала переживання і, по-друге, фізичне навантаження. Закладка оптимального стереотипу зняття психоемоційної напруги за допомогою фізичних вправ повинна відбуватися в шкільному віці, але цього не відбувається. У студентському віці такий стереотип повинен лише підтверджуватися, а не вперше застосовуватися. Для збереження здоров'я школа і вуз повинні навчити молодь заходам зняття психоемоційної напруги. [19]. Вочевидь, у виборі методик зняття психоемоційної напруги, повинні виникнути мотиви до діяльності, направленої на збереження здоров'я і задоволення потреби перебувати в цьому стані. Мотивація як психологічний феномен забезпечує переорієнтацію фізіологічних процесів в русло ситуативної поведінки, що підтримує здоров'я. Актуалізація потреби бути здоровим, відбиваючись в психіці, стає для суб'єкта подією, мобілізуючою пристосовні ресурси [23].

Психічні стани, мінливі і обмежені в часі. Проте вони стійкіші, ніж психічні процеси. Психічні стани пов'язані з психічними процесами і властивостями особистості. У людини психічні стани різноманітні, як і спричинені їх умови. Вочевидь, залежно від ситуації, що склалася, психічний стан може вплинути на результати в інтелектуальній емоційній діяльності [23].

У фізичній культурі гуманітарна парадигма дозволяє збагачувати методичний арсенал викладача в навчальному процесі. Це пов'язано з тим, що «фізич-

не виховання» як навчальна дисципліна має складну будову, вона включає дію на фізіологічні системи організму студентів, вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, психологічної стійкості на нервово-емоційну розумову сферу студентів і є процесом планомірної систематичної дії на студентів під відповідальним спостереженням і керівництвом викладачів, які формують у студентів, фізичну культуру особистості [6].

Результати дослідження підтверджують думку про те, що до занять фізичним вихованням студентів необхідно впроваджувати специфічні і неспецифічні методики сприятливі формуванню їхньої психоемоційної сфери для підвищення розумової робото спроможності й прояву рухових якостей [5, 21].

Таким чином вплив на реалізацію психоемоційного стану студентів вимагає застосування методик фізичного виховання на якісно новому рівні в умовах, які дозволять здійснити недоступні раніше дидактичні процеси.

Психоемоційний стан студентів 3 курсу залежить від особливостей їх перебування в колективі, мотивацією здобування освіти і з успішністю майбутньої професії. У зв'язку з цим переважає мотив оволодіння професією, що вказує на інтерес до навчальної діяльності і в той же час декілька згасає мотивація до прагнення займатися фізичними вправами [12]. Встановлено, що дефіцит рухової діяльності у студентів старших курсів складає від 60,00% до 75,00% необхідного для підтримки нормального здоров'я і фізичного стану. Це призводить до помітного зниження фізичної і розумової працездатності, студентів, і до своєрідних негативних проявів в психоемоційному аспекті [10]. Така ситуація обумовлює проведення досліджень для визначення психоемоційного стану студентів з урахуванням особливостей і змісту навчальних занять з фізичного виховання в полі-етнічних групах ВНЗ Криму. Водночас необхідно визначити недостатню кількість наукових досліджень з цих питань, наявність протиріччя щодо організації навчального процесу у ВНЗ з фізичного виховання на фоні існуючої проблеми багатонаціонального складу студентської молоді Криму з урахуванням психоемоційного стану та низького рівня їх здоров'я.

Робота виконана за планом НДР Кримського економічного інституту КНЕУ ім. В. Гетьмана.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті полягає у здійсненні наукового аналізу психоемоційних станів у студентів 3 курсу з урахуванням регіону проживання.

Методи дослідження: Теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури; емпіричні – опитування, методом анкетування.

Результати дослідження.

У дослідженнях прийняло участь 351 студент 3 курсу. Дослідження проводились на початку навчального року. Обраний контингент студентів пояснювався прагненням до об'єктивізації того факту, що студенти 3 курсів за роки навчання у ВНЗ набули певного досвіду та

адаптувались до особливостей організації, методики та змісту занять з фізичного виховання, що проводилися відповідно до вимог Державної програми.

Аналізуючи анкети студенток третього курсу, виявили зміни в настрої дівчат. Так, до дратівливості часто схильні дівчата з етнічної групи 19,57%, з сільської місцевості 15,38%, малих міст Криму 10,00%, менше гарячаться студентки з м. Сімферополя 8,16%, більш всього міняється настрої у дівчат, що приїхали на навчання з областей України 23,80%. В той же час велика частка опитаних вибрала варіант відповідей «інколи». «Інколи» бувають дратівливими дівчата з етнічної групи 63,04%, з областей України 66,66%, м. Сімферополя 68,37%, більше таких були з малих міст Криму 72,00% і сільської місцевості 76,92%. Емоційно стійкими є дівчата, які можуть подавити дратівливість вольовим зусиллям в етнічній групі таких 17,39%; з м. Сімферополя 22,45%, з малих міст Криму 16% і менше емоційно стійких студенток було з сільської місцевості 7,69%, а також з областей України 9,52%.

Деякі по іншому студентки оцінили «відчуття провини і безпорадності». Виявилось, що це відчуття провини і безпорадності з'являється у дівчат з етнічної групи в 10,86%, майже стільки ж з сільської місцевості 11,54%, спостерігається більше у відповідях студенток з м. Сімферополя 13,26%, з областей України 19,04% і малих міст Криму 22%. Варіант відповідей «інколи» в середньому був присутній в 21,68% опитаних і особливих відмінностей між групами не виявлено. Що ж до відсутності провини і, перш за все, безпорадності, то вони відсутні у дівчат з етнічної групи 60,87%, м. Сімферополя 59,18%, малих міст Криму 52,00%, з областей України 61,90% і сільської місцевості 46,15%. Можна припустити, що ці студентки упевнені в собі і не порушують соціальні стосунки, тобто емоційно адаптивні [22, с. 492].

Наступним емоційним чинником була поява відчуття неспокою, зокрема необгрунтованої тривожності. Ці емоції присутні майже у однакової кількості опитаних студенток в середньому 12,98%. Дещо більше таких відповідей було у дівчат з малих міст Криму 18%. Велика кількість відповідей була на варіант відповідей «інколи» 62,91%. Так «інколи» турбуються і необгрунтовано турбуються дівчата з етнічної групи 54,35%, м. Сімферополя 63,26%, з малих міст Криму і з областей України майже однакова кількість 62%; 61,90%, з сільської місцевості більше – 73,07% опитаних. Відсутнє відчуття неспокою і необгрунтованої тривожності у дівчат з етнічної групи 32,60% респондентів, майже однакова кількість відповідей була у студенток з м. Сімферополя 20,41%, малих міст Криму 20,00%, дівчат, з областей України 19,04% і менше всього було з сільської місцевості – 11,54%, в середньому 3,38% опитаним важко було відповісти на питання анкети.

В процесі навчальної діяльності дуже важливим є вміння сконцентрувати увагу, а інколи і ухвалити необхідне рішення. Тому студентки так відповіли на це питання: важко концентрувати увагу, ухвалювати

необхідне рішення в етнічній групі – 6,52% опитаних, стільки ж опитаних з малих міст Криму 6,00%, областей України 4,76%. Відповідей, в яких не можуть сконцентруватися і ухвалювати необхідне рішення більше було у студенток з м. Сімферополя 27,55% і сільської місцевості 23,07%. Відсутня увага «інколи» в середньому в 54,70% респондентів; більше в етнічній групі 67,39%, з м. Сімферополя 60,20%, малих міст Криму 56,00%, менше з сільської місцевості 42,31% і з областей України 47,61%. Уміння сконцентрувати увагу, ухвалити необхідне рішення можуть: у етнічній групі 26,09% студенток, з сільської місцевості 30,77%; малих міст Криму 38%; з областей України більше 42,85% і менше з м. Сімферополя 12,24%. Велике значення у виникненні і концентрації уваги має формування динамічних стереотипів під впливом постійного режиму роботи. Слід підкреслити, що в навчальній діяльності студентам треба уважно відноситися до отримання знань.

Загострення відчуття невпевненості в собі, в своїх можливостях студентки підтвердили в середньому в 3,83% опитаних, більше таких були в етнічній групі 16,52%. «Інколи» це відчуття присутнє в однаковій кількості в етнічній групі і з областей України 39,13%; 38,09%, з м. Сімферополя і сільської місцевості 42,86%; 42,31% і менше було студенток з малих міст Криму 34,00%. Упевненими в собі, в своїх можливостях виявилось студенток в етнічній групі 44,35%, з областей України 52,38%, з м. Сімферополя 55,10%, малих міст Криму 54,00%, сільської місцевості 50,00%.

Таким чином, студентки третього курсу чітко можуть детермінувати умови, в яких вони живуть і оволодівають майбутньою професією.

Серед чинників, що роблять вплив на емоційний стан студенток, є фізичне і розумове навантаження, яке викликає стомлення. Підвищена стомлюваність у відповідях студенток була присутня в етнічній групі в 26,09% опитаних, дівчат з м. Сімферополя 36,73%, з малих міст Криму 24,00%; з областей України 33,33% і менше втомлювалися дівчата з сільської місцевості 15,38%. «Інколи» з'являлася втомленість у студенток в середньому 40,18% (по регіонах від 35,71% – 47,61%). Не втомлювалися опитані в етнічній групі в 32,61%, з м. Сімферополя 27,55%; малих міст Криму 34,00%; з областей України – 19,04%; сільській місцевості дівчат що не втомлюються було більше 46,15%.

Стомлення з одного боку служить важливим чинником в діяльності людини, оскільки перешкоджає крайньому виснаженню організму, переходу його в патологічний стан, будучи сигналом необхідності припинити роботу і перейти до відпочинку. Разом з цим, стомлення грає істотну роль, сприяючи тренуванню функцій організму, їх вдосконаленню і розвитку, з іншого боку стомлення веде до зниження працездатності, до не економічного витрачання енергії і зменшення функціональних резервів організму. Ця сторона стомлення є не вигідною, такою, що порушує тривале виконання навантажень [20, с.234].

У зв'язку з цим, важливим чинником в психорегулюючих механізмах стомлення є сон, кількісна і якісна відповідність якого є обов'язковою умовою для нормальної діяльності організму.

Порушення сну і відчуття постійної втоми вказали в своїх відповідях дівчата в середньому 9,35% (по регіонах від 6,12% до 14,28%). «Інколи» сон порушується у студенток з етнічної групи у половини 50,00%, більше у студенток з сільської місцевості 61,54%, менше у опитаних з м. Сімферополя 47,96%, малих міст Криму 40,00%, з областей України 38,09%. Добре сплять, не переживають почуття постійної втоми дівчата з етнічної групи 41,30%, з областей України 42,85%, малих міст Криму 48,00%, менше таких були з м. Сімферополя 38,77% і сільської місцевості 30,77%. Про зниження працездатності унаслідок того, що студенти не висипаються, затверджують в своїх дослідженнях О.Ю.Давидов, С.В.Новоковський [8, с.71].

Аналізуючи відповіді студенток на питання «втраги інтересу до зовнішнього вигляду» виявили, що тільки в середньому у 3,21% опитаних він відсутній, «інколи» відповіло, в середньому 6,88% респондентів. Не втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду і надають цьому велике значення дівчата: у етнічній групі 93,48%, майже однакова кількість з м. Сімферополя 95,92% і областей України 95,23%, декілька менше з сільської місцевості 76,92% і малих міст Криму 88,00%.

Таким чином, студентки третього курсу розуміють, що їх зовнішній вигляд – це візитна картка для майбутньої професії і пристрою на роботу. Зовнішній вигляд залежить і від харчування, наявності апетиту. Студентки стверджують відсутність апетиту в середньому тільки в 2,71% опитаних. «Інколи» погіршується апетит у дівчат: з етнічної групи в 15,22%, з м. Сімферополя 31,63%; сільській місцевості 26,92%, менше з малих міст Криму 18,00% і з областей України; 19,04%. Не мають погіршення апетиту і прагнуть не порушувати режим харчування студентки в етнічній групі 78,26%, з м. Сімферополя 63,26%; сільській місцевості 69,23%; малих міст Криму 74% і з областей України 80,95% опитаних студенток. Отже, просліджується позитивне відношення студенток третього курсу до чинників, які забезпечують не лише психофізичний компонент, але і формують дбайливе відношення до свого здоров'я необхідного в майбутній діяльності.

Розглядаючи компоненти психоемоційного стану у хлопців третього курсу виявили, що драгівливість «часто» присутня у студентів з сільської місцевості у 33,33% опитаних, з малих міст Криму відповідно 8,57%; у етнічній групі 12,50%; з м. Сімферополя 25,53% і з областей України таких студентів було менше 9,09%. Хлопці, які вибрали відповідь «інколи» не відрізнялися своєю думкою в опитаних групах, більше таких було з сільської місцевості 41,66%, м. Сімферополя 40,12%, половина опитаних з етнічної групи 50,00%, і малих міст Криму 21,42% , з областей України 27,27% респондентів. Студенти, які можуть подавити цю якість вольовим зусиллям, бути стрима-

ними в своїх емоціях відповідали так: в етнічній групі 31,25%, з м. Сімферополя 29,78%, майже стільки ж з малих міст Криму 28,57%, з областей України 36,36%, а з сільської місцевості всього 8,33% опитаних. Таким чином, особистісні стосунки вольових якостей, як відомо лежать в основі характеру, яка виявляється в діяльності, що зовні реалізовується. В той же час фізичні вправи – хороший спосіб позбавитися від поганого настрою [22, с.440].

Наступними компонентами, які впливають на поведінку юнаків є відчуття провини і безпорадності, відповіді третьокурсників такі: у етнічній групі 9,37%; з м. Сімферополя 14,89%; з малих міст Криму 7,14% і з областей України 9,09%, з сільської місцевості таких не було. Вибрали відповідь «інколи» в етнічній групі 31,25%, з областей України 36,36%; з сільської місцевості 25%; менше відповідей хлопців з м. Сімферополя 14,89%; і малих міст Криму 14,28%. Впевненими в собі, в своїй поведінці опинилася більше половини студентів. Так, в етнічній групі і з м. Сімферополя і була майже однакова кількість 59,37%; 59,57%, дещо більше з сільської місцевості 66,66% і малих міст Криму 71,42% і менше з областей України 54,54%. Отже, хлопці третього курсу вважають в своїх відповідях, що їх поведінка відповідає соціальним стандартам.

Відчуття неспокою, необґрунтована тривожність, як форма свідомості, яка полягає у віддзеркаленні буття відповідно до мотивів і потреб особистості, присутні у відповідях студентів таким чином; з'являлись вони у студентів з малих міст Криму 14,25%, м. Сімферополя 6,38%; і з областей України 9,09%. «Інколи» ці відчуття присутні: у етнічній групі 31,25%, з м. Сімферополя 31,19%; з малих міст Криму 35,71%; , у студентів з областей України 9,09%; і сільської місцевості 41,66%. Не турбуються і відсутня тривожність у студентів в етнічній групі 53,12%, з м. Сімферополя 48,93%; малих міст Криму 42,85%; сільській місцевості 33,33% і з областей України відповідно 27,27% респондентів. Можна стверджувати, що ті студенти, які не схильні до відчуття неспокою і необґрунтованої тривожності думають конструктивно і контролюють емоції і поведінку. Результати досліджень [22, с.222]. доводять, що у стривоженої людини виникають складнощі з реалізацією інтелектуальних функцій. Крім усього іншого їй складно навчатися концентрувати увагу, вона легко відволікається.

Відповіддю студентів на питання «трудність концентруватися і ухвалити необхідне рішення» в середньому було 8,24% опитаних: у етнічній групі 6,25%; з сільської місцевості 8,33%. «Інколи» відповіли в етнічній групі 31,25%; з м. Сімферополя 34,04%; сільській місцевості 25,00%; малих міст Криму 42,25% і з областей України 45,45% студентів. Студентів які уміють концентрувати увагу і ухвалювати необхідне рішення було: у етнічній групі 40,62%, з м. Сімферополя 61,70%, малих міст Криму 14,28%, сільській місцевості 41,66%, з областей України 45,45%.

Концентрація і стійкість уваги фізіологічно пов'язані з тривалою концентрацією збудження в од-

ній із груп нервових клітин. Здатність нервових клітин тривалий час витримувати процес збудження є показником сили нервових процесів. Тому в концентрації і стійкості уваги за інших рівних умов виявляється загальний тип нервової діяльності людини [3, с.165]. У зв'язку з цим дуже важливим є виховання здатності, до тривалої розумової роботи, стійкості до гіподинамії, уміння концентрувати увагу [7, с.38].

Важливим аспектом в організації фізичного виховання студентів є формування і виховання впевненості в собі і своїх можливостях. Відповідаючи на питання анкети, студенти визнали, що у них «загострюється відчуття невпевненості» в собі, в своїх можливостях. Таких студентів було: у етнічній групі 15,62% опитаних; з м. Сімферополя всього 4,25%; малих міст Криму 14,28%, з областей України 36,36%, а з сільської місцевості таких не було. Частка студентів вибрала варіант «інколи» в середньому вона склала 31,39%, велика частка студентів, яка «інколи» була невпевнена, представляла етнічну групу 65,62%, останні від 14,28% до 33,33% опитаних. Упевненими в собі і своїх можливостях в етнічній групі всього – 15,62% студентів, більше таких були з м. Сімферополя 70,21%; і малих міст Криму 71,42%, а також з сільської місцевості 58,33%, з областей України 45,45%. Отже, у частки студентів первинне значення матиме формування таких властивостей особистості, які забезпечать впевненість в собі і в своїх можливостях, тобто вони повинні підпорядкувати свою поведінку оволодінню знаннями, зміцненню здоров'я, заняттям спортом.

Студенти третього курсу в своїх відповідях на питання анкети відзначали підвищену стомлюваність. Мали підвищену стомлюваність в етнічній групі 18,75% хлопців; з м. Сімферополя і малих міст Криму декілька менше 14,89%; 14,28%, сільській місцевості відповідно 8,33%, втомлювалися більше всіх студенти з областей України 27,27%. Підвищена стомлюваність з'являлася «інколи»: у етнічній групі у 34,37%, з м. Сімферополя 36,17%, частіше «інколи» втомлювалися хлопці з сільської місцевості 50% і менше з малих міст Криму 21,42% і областей України 18,18%. Не втомлювалися і відчували себе добре: у етнічній групі 46,87% опитаних, з м. Сімферополя 48,94%, сільській місцевості 41,66%, була відсутня стомлюваність з малих міст Криму у 64,28% і областей України 54,54% респондентів. У дослідженнях вчених було встановлено, що підвищена стомлюваність у студентів третього курсу складає 21%-23% опитаних [4, 25].

Підвищена стомлюваність у студентів виявляється у зв'язку з недотриманням режиму дня, поганий фізичній підготовленості. У наших дослідженнях порушення сну і відчуття постійної втоми були присутні: у етнічній групі 6,25% студентів, з м. Сімферополя 8,51%, з областей України 27,27% респондентів. «Інколи» спостерігалось порушення сну і відчуття постійної втоми в етнічній групі 18,75%; з м. Сімферополя 21,27%; і міст Криму 21,42%, областей України 27,27% і сільській місцевості 41,66% опитаних. Наявність хорошого сну і відсутність постійної втоми

спостерігались в етнічній групі 68,75%, сільській місцевості 58,33%, м. Сімферополя 79,21%, з малих міст Криму 78,57% з областей України 45,45% респондентів. Таку психосоматичну реакцію студентів, яка присутня під час навчання зазначає ряд авторів [4, 25].

Наступним чинником в психоемоційному стані студентів є відношення до свого зовнішнього вигляду. Часто хлопці втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду: у етнічній групі 3,12%, з м. Сімферополя 8,51%, з областей України 9,09% і сільській місцевості 16,66% респондентів. «Інколи» відповіли в етнічній групі 9,39%, з м. Сімферополя 2,12%, з областей України 18,18% студентів. Не втрачали інтерес до свого зовнішнього вигляду хлопці з етнічної групи 87,5%, з м. Сімферополя 89,36%; малих міст Криму 100% і менше з сільської місцевості 83,33% і з областей України 72,73% опитаних.

На думку респондентів, як ми бачимо, більшість студентів, в середньому 86,58%, прагнуть виглядати добре, і не втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду.

Соціологічними дослідженнями [9, с.71]. встановлено, що дбайливе відношення студентів до здоров'я пов'язане з харчуванням. У наших дослідженнях були отримані наступні відповіді. Так, погіршення апетиту спостерігалось в етнічній групі у 3,12%, опитаних з малих міст Криму 7,14%. Відповідь «інколи» віддали перевазі в етнічній групі 21,87% студентів, м. Сімферополя відповідно 8,51%, з малих міст Криму 14,28%, більше з областей України 18,18% і сільської місцевості 33,34% респондентів. Завжди мають хороший апетит: у етнічній групі 75,0% студентів; з м. Сімферополя 85,0% ; малих міст Криму 78,57%, з областей України 81,81% і менше з сільської місцевості 66,66% респондентів. Отже, студенти третього курсу вельми високо оцінили значення харчування (хорошого апетиту), яке у свою чергу є важливою умовою успішної діяльності в навчанні.

Таким чином психоемоційний стан студентів проявився у вигляді дратівливості, провини, неспокої, невпевненості, втоми, зниження апетиту, порушення сну, втрати інтересу до особистого зовнішнього вигляду. Всі ці реакції, стани та організація, проведення навчального процесу невіддільні одне від одного. У зв'язку з цим формування особистісно-орієнтованої мотивації має ґрунтуватися і враховувати всі сигнально-значущі компоненти як зовнішнього середовища, так і емоційний стан, який є головним механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, спрямовані на задоволення потреб [11].

Висновки

Одержана в процесі анкетування інформація про психоемоційний стан студентів, які проживають у різних регіонах Криму, свідчить про необхідність включати в навчальні заняття фізичні вправи, що знімають емоційну напругу і сприяють успішній навчальній діяльності студентів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем пов'язаних з фізичним станом студентів ВНЗ.

Література:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7.
2. Богомолова Т. Властивість особистості та психодинаміка студентів технічного Вузу / Тетяна Богомолова, Людмила Романенко, Валерій Романенко // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – №5. – ч.3. – С.227.
3. Богословский В. В. Общая психология. / Учебное пособие для студентов пед.институты / В. В. Богословский, А. Г. Ковалева, А. А. Степанов / Под ред. В. В. Богословского и др. – 3 – е изд. – М.: Просвещение. – 1981. – 383 с.
4. Бордуков М. И. Студенты о своем физическом и психическом здоровье. / М.И.Бордуков, А. С. Рыбаков. // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С.20-29.
5. Войтенко С. В. Психофизиологические критерии проведения спортивно-оздоровительных мероприятий среди учащихся /С.В. Войтенко, Т.С.Лютая, В.С.Соколовский // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». 17-20 квітня. – Донецьк. – 1995. – ч.1. – С. 56-57.
6. Воробьева В. А. Структура учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении / В. А. Воробьева // Материалы конференции «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк ДонНУ. – 2004. – С. 73-75.
7. Гуменний Віктор. Особливості фізичного виховання студентів політехнічних вузів. / Віктор Гуменний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №4. – С. 37-40.
8. Давыдов О.Ю. Атлетическая гимнастика – универсальное средство совершенствования общефизической подготовленности студентов технического вуза /О.Ю.Давыдов, Л.С.Дворкин //Теория и практика физической культуры. – 2008. – №8. – С.22-24.
9. Давыдов О. Ю. Характеристика профессиональной личности студентов: социологический аспект. / О. Ю. Давыдов, С. В. Новаковский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 71-72.
10. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И.М.Дуб // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ. Междуна. научн. конгресс. – Изд-во фонда им. М. Ю. Лермонтова. – 1999. – С. 179-184.
11. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер. – 2005. – 512с.
12. Куриленок Д. Ю. Мотивация учебной деятельности студентов по специальности «технический труд, физическая культура» / Д.Ю.Куриленок // Физическое воспитание и современные проблемы формирования здоровья молодежи: материалы конференции. Гродно – 25-27 апреля. – Беларусь, – 2001. – С. 228-229.
13. Леонидов А. И. Влияние физической подготовки студентов на их умственную работоспособность и психическое состояние / А. И. Леонидов, А. Э. Пахомова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития. Матер. междуна. научн-практ. конф. 17-19 ноября. Белгород. – 2004. – С. 162-165.
14. Маклаков А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. Учебник для вузов – СПб. Питер.- 2011.-583 с.
15. Никонова В. Г. Проблемы гармонизации и интеграции духовной и физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности. / В. Г. Никонова, В. Л. Калманович, Р. Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. –С. 86.
16. Павлюк О. Формування мотивації студенток до самостійних занять / Оксана Павлюк // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – №5. – ч.3. – С.64-66.
17. Плотников В. П. Нервно-психическое состояние и мотивация спортивной деятельности студентов медицинского вуза. / В. П. Плотников, Т. С. Миронова, И. М. Рыжак. // Теория и практика физической культуры. –2001. – № 5. – С. 26-40.
18. Савченко В. Деякі аспекти вивчення психоемоційної стабільності студентів, що отримують вищу фізкультурну освіту. / Віктор Савченко, Любов Андрушина, Юлія Родіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – №3 – С. 4-6.
19. Соколова Э. А. Физическая культура в комплексе методик выхода из переживаний учащихся медицинского училища и медработников Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. / Э. А. Соколова // Материалы международной научной конференции. – Гродно, Беларусь. – 25-27 апреля 2001. – С. 113-114.
20. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – Учебник. – М. Терра-Спорт, Олимпия Прес С, – 2001. – 520 с.

References:

1. Bal'sevich V. K., Lubyshva L.I. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1995, vol.4, pp. 2-7.
2. Bogomolova T., Romanenko Liudmila, Romanenko Valerij. *Visnik Tekhnologichnogo universitetu Podillia* [Bulletin of the Podillya university of technology], 2002, vol.5(3), pp. 227.
3. Bogoslovskij V. V., Kovaleva A. G., Stepanov A. A. *Obshchaia psikhologiya* [General psychology], Moscow, Education, 1981, 383 p.
4. Bordukov M. I., Rybakov A. S. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, vol.7, pp. 20-29.
5. Vojtenko S. V., Liutaia T.S., Sokolovskij V.S. *Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia u vuzi* [Actual problems of physical education in high school], 1995, vol.1, pp. 56-57.
6. Vorob'eva V. A. *Struktura uchebno-vospitatel'nogo processa v vyssem uchebno-zavedenii* [The structure of the educational process in higher education], *Zdorov'ia i osvita* [Health and education], Donets'k, DonNu, 2004, pp. 73-75.
7. Gumennij Viktor. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2005, vol.4, pp. 37-40.
8. Davydov O.Iu., Dvorkin L.S. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2008, vol.8, pp. 22-24.
9. Davydov O. I.U., Novakovskij S. V. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, vol. 8, pp. 71-72.
10. Dub I.M. *Fizicheskoe sostoianie uchashchejsia molodezhi Ukrainy kak pokazatel' natsii* [The physical condition of students in Ukraine as an indicator of a nation]. *Fizicheskaiia kul'tura, sport, turizm v novykh usloviakh razvitiia stran SNG* [Physical culture, sport, tourism in the new conditions of the CIS], Fund Lermontov Publ., 1999, pp. 179-184.
11. Il'in E. P. *Motivaciia i motivy* [Motivation and motives], Sankt Petersburg, Peter, 2005, 512 p.
12. Kurilenok D. IU. *Motivaciia uchebnoj deiatel'nosti studentov po special'nosti "tekhnicheskij trud, fizicheskaiia kul'tura"* [Motivating learning activities of students in "technical work, physical education"], *Fizicheskoe vospitanie i sovremennye problemy formirovaniia zdorov'ia molodezhi* [Physical education and modern problems of formation of young people's health], Grodno, 2001, pp. 228-229.
13. Leonidov A. I., Pakhomova A. E. *Vliianie fizicheskoy podgotovki studentov na ikh umstvennuiu rabotosposobnost' i psikhicheskoe sostoianie* [Effect of physical training of students on their mental capacity and mental state]. *Fizicheskaiia kul'tura v XXI veke* [Physical education in the XXI century], Belgorod, 2004, pp. 162-165.
14. Maklakov A. G. *Obshchaia psikhologiya* [General psychology], Sankt Petersburg, Peter, 2011, 583 p.
15. Nikonova V. G., Kalmanovich V. L., Khajrullin R. R. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2008, vol. 6, p. 86.
16. Pavliuk O. *Visnik Tekhnologichnogo universitetu Podillia* [Bulletin of the university of technology Skirts], 2002, vol.5(3), pp. 64-66.
17. Plotnikov V. P., Mironova T. S., Ryzhak I. M. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], -2001, vol. 5, pp. 26-40.
18. Savchenko V., Andriushina Liubov, Rodina Iuliia. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia* [Dnipro Sports Bulletin], 2005, vol.3, pp. 4-6.
19. Sokolova E. A. *Fizicheskaiia kul'tura v komplekse metodik vykhoda iz perezhivaniy uchashchikhsia medicinskogo uchilishcha i medrabotnikov* [Physical education in the complex methods of exiting experiences of students of medical schools and health care workers]. *Fizicheskoe vospitanie i sovremennye problemy formirovaniia i sokhraneniia zdorov'ia molodezhi* [Physical education and modern problems of formation and preservation of the health of young people], Grodno, 2001, pp. 113-114.
20. Solodkov A. S., Sologub E. B. *Fiziologiia cheloveka* [Human physiology], Moscow, Terra-Sport, Olympia Press, 2001, 520 p.
21. Tepper IU. N. *Sledstvie i uslovie perestrojki: regionalizaciia fizicheskoy kul'tury* [The investigation and the condition of perestrojka: the regionalization of physical education]. *Social'no-filosofskie i metodicheskie aspekty massovoj fizicheskoy kul'tury i sporta* [Socio-philosophical and methodological aspects of mass physical culture and sports], Khmel'nitsky, 1990, pp. 170-171.

21. Теппер Ю. Н. Следствие и условие перестройки: регионализация физической культуры / Ю. Н. Теппер / «Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта». Тез. докл. респ. научн. практ. конф. 19-21 ноября 1990 г. – Хмельницкий. – 1990. – С. 170-171.
22. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. / Роберт Фрэнкин. // Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты – 5 –е изд. – СПб: Питер, – 2003. – 651 с.
23. Чугреева О. А. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера / О.А.Чугреева, В.А.Терентьев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №2. – С. 34-36.
24. Шевчук Ю. В. Психическое здоровье старшеклассников (по материалам социологического исследования) / Ю. В. Шевчук // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С.24-26.
25. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В. А.Ядов. – Л., – 1979. – С. 214.
22. Frenkin R. *Motivaciia povedeniia* [The motivation of behavior], Sankt Petersburg, Peter, 2003, 651 p.
23. Chugreeva O. A., Terent'ev V.A. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2008, vol.2, pp. 34-36.
24. Shevchuk Iu. V. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, vol.7, pp. 24-26.
25. Iadov V. A. *Samoreguliaciia i prognozirovanie social'nogo povedeniia lichnosti* [Self-control and prediction of social behavior of the individual], Leningrad, 1979, pp. 214.

Информация об авторе:

Грузевский Валерий Алексеевич: grugevskiy@mail.ru; Крымский экономический институт; ул. Севастопольская, 24/1, г. Симферополь, 95015, Украина

Цитуйте эту статью как: Грузевський В.О. Визначення психологічних аспектів в формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 22-28. doi:10.6084/m9.figshare.775326

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 30.07.2013 г.
Опубликовано: 30.09.2013 г.

Information about the author:

Gruzhevsky V.A.: grugevskiy@mail.ru; Crimean Economic Institute; Sevastopol str., 24/1, Simferopol, 95015, Ukraine

Cite this article as: Gruzhevsky V.A. The definition of psychological aspects in the formation of student-centered motivation of students for classes in physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.10, pp. 22-28. doi:10.6084/m9.figshare.775326

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 30.07.2013
Published: 30.09.2013