

Мотивированность к занятиям физической культурой как фактор оптимизации функционального состояния студентов

Лажно Е. Г.

Приднепровская академия строительства и архитектуры

Аннотации:

Цель: проанализировать отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию; сравнить мотивированность к занятиям по физическому воспитанию студентов первых и четвертых курсов. **Материал:** в исследовании приняли участие 100 студентов возрастом от 17 до 22 лет. Был проведен анкетный опрос. **Результаты:** Юноши в целом положительно относятся к занятиям спортом, однако могут иметь вредные привычки. У большинства девушек отношение к занятиям спортом с возрастом меняется. Установлено, что биологический возраст студентов значительно превышает паспортный. У студентов старших курсов по сравнению с младшими он несколько уменьшается. Установлено, что в процессе обучения в вузе в положительную сторону меняется мотивированность студентов к занятиям по физическому воспитанию. Это свидетельствует о формировании положительного отношения студентов к спорту в целом. **Выводы:** показана необходимость увеличения мотивации и формирования положительного отношения к занятиям физической культурой с помощью увеличения уровня знаний по физическому воспитанию у студентов.

Ключевые слова:

студент, здоровье, биологический возраст, физическое воспитание.

Лажно О.Г. Мотивованість до занять фізичною культурою як фактор оптимізації функціонального стану студентів. **Мета:** проаналізувати ставлення студентів до занять з фізичного виховання; порівняти вмотивованість до занять з фізичного виховання студентів перших і четвертого курсів. **Матеріал:** в дослідженні взяли участь 100 студентів віком від 17 до 22 років. Було проведено анкетне опитування. **Результати:** Юнаки в цілому позитивно ставляться до занять спортом, однак можуть мати шкідливі звички. У більшості дівчат ставлення до занять спортом з віком змінюється. Встановлено, що біологічний вік студентів значно перевищує паспортний. У студентів старших курсів у порівнянні з молодшими він трохи зменшується. Встановлено, що в процесі навчання у вузі в позитивну сторону змінюється вмотивованість студентів до занять з фізичного виховання. Це свідчить про формування позитивного ставлення студентів до спорту в цілому. **Висновки:** показана необхідність збільшення мотивації і формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою за допомогою збільшення рівня знань з фізичного виховання у студентів.

студент, здоров'я, біологічний вік, фізичне виховання.

Lachno O.G. Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. **Purpose:** to analyze students' attitude to physical education classes; to compare motivation for physical education of 1st and 4th year students. **Material:** 100 students of 17 – 22 years' age participated in the research. All they were questioned. **Results:** In the whole, boys have positive attitude to sport practicing but some of them can have harmful habits. The attitude to sport practicing of most of girls changes with age. It was found that biological age of students significantly exceeds passport age. Biological age of senior students it reduces to some extent, in comparison with junior students. It was also found that in process of studying at HEE students' motivation for sport practicing changes to positive side. It witnesses about formation of student positive attitude to physical education in general. **Conclusions:** we have shown that there is a demand in strengthening of motivation for physical culture classes and further formation positive attitude to them with increasing of students' knowledge about physical education.

student, health, biological age, physical education.

Ведение.

Здоровье – основной показатель состояния физической культуры в обществе [1; 2; 3; 4]. Механизмы взаимосвязи двигательной активности и здоровья человека раскрываются в исследованиях Т.Ю. Круцевич (2005) [18], В.А. Кашубы, С.М.Футорного, Е.В. Андреевой (2012) [12], Г. Л. Апанасенко (2003) [2]. Двигательная активность – биологическая потребность каждого живого организма, неотъемлемая часть здорового образа жизни, один из самых важных социально-биологических факторов. Такие факторы формируют организм человека, обеспечивают равновесие между организмом и внешней средой, способствуют совершенствованию механизмов регуляции процессов метаболической адаптации [7; 8; 9; 10; 11].

Исследованием состояния здоровья молодежи посвящен ряд работ таких ученых, как: Собянин Ф.И., Бочарова В.И., Куликов И.А. (2011) [19]; Подставки Р., Зволинська Д., Урбанська-Гизинська Р., Новосельська-Свадьба Д. (2013) [20]; Carlos Eduardo Da Costa, Vinicius Barroso Hirota, Ademir De Marco. (2015) [25]; David Hortigüela-Alcalá, Ángel Pérez-Pueyo, José Moncada-Jiménez (2015) [26]. Ими установлено, что у большинства студентов ВУЗов вследствие нарушения режима труда и отдыха, негативных привычек, на

фоне гиподинамии наблюдается неудовлетворительный уровень здоровья.

Доказана [21; 22; 23; 29; 32; 33] четкая зависимость между здоровьем и двигательным режимом, организацией и методикой подготовки специалистов по физическому воспитанию. У большинства студентов вследствие нарушения режима труда и отдыха, злоупотребления алкоголя, никотина, наркотических веществ на фоне ограничения двигательной активности наблюдается неудовлетворительный уровень здоровья [24; 30; 31; 35]. Научно-технический прогресс, механизация и автоматизация производства, расширение транспортного обслуживания населения, с одной стороны, резко снизили мышечную активность человека, а с другой – существенно повысили нервно-психические нагрузки [2; 3; 36]. Занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми укрепляют нервную систему [13; 14; 34], снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение. Это способствует повышению работоспособности [15; 16; 17; 36].

Поэтому одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

Однако многими авторами отслеживается недостаток мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведением здорового образа жизни [21; 33; 35]. В связи с этим актуальной задачей является выявление

закономерностей между успеваемостью по физическому воспитанию студентов и уровнем их функционального состояния. Это позволит обосновать необходимость повышения уровня информированности студентов по теоретическим основам физического воспитания и повышения мотивации студентов к занятиям по физической культуре.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – проанализировать проблему отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию; сравнить мотивированность к занятиям по физическому воспитанию студентов первых и четвертых курсов.

Методы исследования: анализ научной, учебно-методической литературы, анкетирование, определение биологического возраста как уровня здоровья. В анкетном опросе приняли участие 100 респондентов. Среди опрошенных 50% юношей и 50% девушек. По возрасту опрошенные разделились следующим образом: до 19 лет 25 юношей и 25 девушек первого курса, от 20 до 22 лет также 25 юношей и 25 девушек четвертого курса.

Результаты исследования.

Анкетный опрос студентов показал, что у 17% студентов уровень успешности высокий, 69% студентов имеют средний уровень, и 14% низкий уровень успеваемости. Конечно, данные опроса нельзя обобщать на всю молодежь Днепропетровска, но можно выявить общие характеристики отношения студентов к спорту.

В качестве основных показателей активности студентов были выбраны:

- общественная активность (участие в спортивно-массовой деятельности вуза)
- оценка условий для занятий физической культурой в вузе;
- влияние окружения студента на отношение к физической культуре;
- оценка студентами своего образа жизни;
- уровень принадлежности студентов к спорту;
- информированность студентов о пользе физической культуры.

Анкетирование по поводу задействованности студентов в спортивно-массовой работе показало, что основная масса студентов не принимает участие в подобных мероприятиях. Только небольшая часть принимает участие в мероприятиях курса. Наименьшая доля приходится на участников сборной команды вуза. Среди них юноши задействованы в спортивных мероприятиях в большей степени, чем девушки. Наиболее заинтересованными в спортивно-массовых мероприятиях являются студенты со средним уровнем успеваемости.

Установлено, что треть студентов относит себя к людям с здоровым образом жизни. Четвертая часть студенчества считает, что ведет здоровый образ жизни. Другая треть колеблется ответить. Выявлено, что девушки (в отличие от юношей) в большем количестве отмечают, что ведут здоровый образ жизни. За-

висимость уровня успеваемости от образа жизни показало, что студенты с высоким и средним уровнем успеваемости отмечают свой образ жизни благоприятным для здоровья.

Установлено, что только четвертая часть опрошенных занимается каким-то определенным видом спорта (17%). Это тот процент студентов, которые получили наивысшую оценку. Можно также отметить, что большая часть этих студентов – это юноши.

Изучение зависимости частоты посещаемых занятий по физической культуре и оценке условий для занятий в вузах показало следующее: 86% студентов занятия посещают систематически. Эти студенты могут составить комплекс утренней гимнастики, подобрать место для занятий, могут самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Анкетирование юношей первого курса показало, что большинство из них (68%) получили оценку «хорошо», 20% – оценку «средняя» и 12% оценку «отлично». Это говорит о том, что подавляющее большинство юношей (более половины опрошенных) занимаются физическими упражнениями и в целом положительно относятся к занятиям спортом. Эти студенты владеют основными знаниями по физическому воспитанию и валеологии, но высшую оценку не получили из-за наличия вредных привычек.

«Среднюю» оценку получили 20% опрошенных. Это свидетельствует об их минимальных знаниях в сфере физического воспитания. Эти студенты нерегулярно посещают занятия по физической культуре. Наивысшую отметку получили 12% юношей первого курса. Это свидетельствует об их регулярных занятиях физическими упражнениями, каким-то определенным видом спорта. Такие студенты имеют глубокие знания о своем организме.

Также нами выявлено, что наибольший процент опрошенных девушек первого курса получили оценку «хорошо» (60%). Это свидетельствует в целом о позитивном отношении к физической культуре и владении базовыми знаниями о правилах гигиены, здоровом питании и физической активности.

Оценку «средняя» получили 32% девушек. Это свидетельствует об их недостаточных знаниях в сфере физической культуры и валеологии. Также о наличии возможных вредных привычек или пренебрежительном отношении к занятиям по физической культуре.

Всего 8% девушек первого курса получили оценку «отлично». Это свидетельствует о регулярности посещения ими занятий по физической культуре, правильном питании, отсутствии вредных привычек, наличии теоретических знаний по основам физической культуры и спорта.

Сравнение результатов анкетирования юношей и девушек первого курса позволило установить: юноши в большей степени обладают знаниями и больше задействованы в сфере физического воспитания. Это может быть связано с меньшим интересом девушек к спортивным играм, которые в большей степени культивируются в вузе.

Девушки четвертого курса по сравнению с девушками первого курса получили значительно лучшие оценки. Из этого можно сделать вывод, что эта группа значительно лучше владеет знаниями по физической культуре и валеологии. Это можно объяснить тем, что с возрастом девушки более серьезно относятся к своему здоровью.

Лишь 4% респондентов получили самые низкие оценки. Оценку «хорошо» получили 80% опрошенных. Это больше половины четверокурсников. Большинство студентов четвертого курса владеют знаниями по валеологии, не пропускают занятий по физической культуре и понимают важность ведения здорового образа жизни

Оценку «отлично» получили 16% девушек четвертого курса. Эти девушки в полной мере обладают глубокими знаниями по валеологии, не пропускают занятия по физической культуре, ведут здоровый образ

жизни, занимаются каким-то определенным видом спорта.

У юношей четвертого курса выявлены лучшие показатели из всех четырех групп опрошенных. Это можно объяснить тем, что юноши с возрастом все более ответственно относятся к своему здоровью и больше занимаются спортом. 68% юношей четвертого курса получили оценку «хорошо». Такой же показатель у юношей первого курса. Это может свидетельствовать о том, что в целом юноши проявляют большую заинтересованность спортом, чем девушки.

Оценку «отлично» получили 32% юношей четвертого курса. Такой большой процент свидетельствует об их глубоких знаниях в сфере физической культуры, валеологии и об отсутствии вредных привычек. Также можно отметить, что все юноши четвертого курса с оценкой «отлично» занимаются каким-то конкретным видом спорта по своему выбору.

Таблица 1. Показатели физического развития студентов первого курса

№	Показатели		\bar{x}	$\pm S$	V %
1	Паспортный возраст	девушки	17,6	0,69	3,9
		юноши	17,4	0,59	3,3
2	Биологический возраст	девушки	35,2	5,78	17,4
		юноши	33,1	7,4	10,2
3	Артериальное давление систолическое	девушки	107,5	9,2	8,6
		юноши	118,9	7,9	7,1
4	Артериальное давление диастолическое	девушки	61,5	8,2	13,3
		юноши	72,4	6,2	9,4
5	Артериальное давление пульсовое	девушки	46	12,4	26,9
		юноши	57	7,4	8,3
6	Масса тела	девушки	54,5	3,2	5,9
		юноши	62,8	5,4	7,8

Таблица 2. Показатели физического развития студентов четвертого курса

№	Показатели		\bar{x}	$\pm S$	V %
1	Паспортный возраст	девушки	21,6	0,63	3,4
		юноши	21,4	0,76	2,8
2	Биологический возраст	девушки	34,5	6,13	20,1
		юноши	32,3	5,34	18,2
3	Артериальное давление систолическое	девушки	109,5	6,9	6,3
		юноши	116,7	6,3	5,2
4	Артериальное давление диастолическое	девушки	63	6,7	10,6
		юноши	72	5,9	8,9
5	Артериальное давление пульсовое	девушки	47	12,5	26,6
		юноши	60	6,2	7,8
6	Масса тела	девушки	54,5	3,2	5,9
		юноши	63,0	5,9	7,1

Анализируя общие данные студентов (юношей и девушек) первого курса, мы получили следующие результаты: 26% студентов получили оценку «средняя», 64% – оценку «хорошо» и 10% – «отлично». Общие показатели студентов четвертого курса значительно лучше. Оценка «отлично» получили 24% студентов, «хорошо» – 74%, «средняя» – лишь 2% опрошенных старшекурсников. Сравнение результатов анкетирования студентов первого и четвертого курсов показало, что с возрастом наблюдается положительная динамика повышения знаний студенческой молодежи по физической культуре и валеологии. Выявлено, что на четвертом курсе меньший процент студентов имеет вредные привычки, больший процент занимается каким-то определенным видом спорта, старшекурсники больше осведомлены о здоровом образе жизни.

С целью оценки уровня здоровья и функционального состояния студентов мы использовали методику В.П. Войтенко [5; 6].

Анализ биологического возраста студентов показал, что только 2% девушек исследуемой группы имеют артериальное давление, соответственно возрастной норме. У юношей этот показатель значительно лучше (60%). Мы связываем это с тем, что девушки этой возрастной группы более склонны к гипотонии.

Дискуссия.

Результаты наших исследований подтвердили данные других авторов о взаимосвязи уровня соматического здоровья с физическим развитием студентов (Апанасенко Г.Л. и др., 2003 [2]; Барыбина Л. Н. и др., 2012 [4]; Ермаков С.С. и др. 2012.). Полученные нами результаты хорошо дополняют наше предыдущее исследование [11].

Анализируя показатели студентов четвертого курса, мы можем отметить положительную возрастную динамику. Хотя артериальное давление существенно не изменилось, биологический возраст несколько снизился. Этот факт мы связываем с более добросовестным отношением к физическому воспитанию и собственному здоровью в целом.

Логично предположить, что повышение успеваемости по физическому воспитанию студентов четвертого курса по сравнению с первым связано с повышением их мотивации к занятиям физической культурой. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности организационной работы по физическому воспитанию в исследуемом вузе. Повышение мотивированности к занятиям по физическому воспитанию косвенно влияет на уровень функционального состояния студентов. Для повышения мотивированности студентов к занятиям физической культурой целесообразно применять современные информационные технологии, о чем свидетельствуют исследования

Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Kramskoy S.I., Bazilyuk T.A. (2015) [21]; Ilnitskaya A.S. Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Ilnickiy S.V., Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława (2014) [35].

Выводы.

1. В ходе опроса выявлено, что большинство юношей первого (68%) и четвертого курсов (68%) получили оценку «хорошо», занимаются физическими упражнениями. Юноши в целом положительно относятся к занятиям спортом, однако могут иметь вредные привычки. У большинства девушек отношение к занятиям спортом с возрастом меняется. Оценка «хорошо» получили 60% студенток первого курса. Аналогичную оценку на четвертом курсе получили уже 80% девушек.

2. Установлено, что биологический возраст студентов значительно превышает паспортный. У студентов старших курсов по сравнению с младшими он несколько уменьшается.

3. Установлено, что в процессе обучения в вузе в положительную сторону меняется мотивированность студентов к занятиям по физическому воспитанию. Это свидетельствует о формировании положительного отношения студентов к спорту в целом.

В перспективе дальнейших исследований предполагается разработка технологий повышения мотивации к занятиям по физической культуре студентов.

Благодарности.

Исследование проведено согласно:

- «Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг» по теме 2.4 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001);
- научно-исследовательской работе, которая финансируется за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2013–2014 гг.: «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации 0113U002003)
- научно-исследовательской работе, которая финансируется за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2015–2016 гг.: «Теоретико-методические основы применения средств информационной, педагогической, медико-биологической направленности для двигательного и духовного развития и формирования здорового образа жизни».

Конфликт интересов.

Автор заявляет, что не существует конфликта интересов.

Литература:

1. Адашевский В.М.. Определение энергетических и силовых характеристик при ходьбе со вспомогательными средствами отталкивания (палками) от нижней опоры / Адашевский В.М., Ермаков С.С., Зиелински Ева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 5–8.
2. Апанасенко Г.Л. Уровень соматического здоровья, его связь с физическим развитием и прогнозирование заболеваемости подростков / Г.Л. Апанасенко, В.К. Козакевич, Л.Д. Коровина // Валеология. – 2003. – №1. – С. 19–24.
3. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С.3–12.
4. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, Е.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ – ХГАДИ, 2012. – № 5. –С. 9–13.
5. Войтенко В. П. Биологический возраст. Биология старения / В.П. Войтенко. – Л.: Наука, 1982. – С. 102–105.
6. Войтенко В. П. Биологический возраст. Физиологические механизмы старения / В. П. Войтенко. – М.: Наука, 1982. – С. 44–156.
7. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самподготовки / С.С. Ермаков, С.Н.Ивашченко, В.В.Гузов // Физическое воспитание студентов. ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2012. – N 4. – С. 59–61.
8. Ермаков С.С. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в педагогическом вузе / Ермаков С.С., Кривенцова И.В., Миненок А.А. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – 2013. – № 2 (107). – 193–196.
9. Ермаков С.С. Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки спортсменів / Єрмаков С.С. // Теорія та методика фізичного виховання, 2010. – № 4. – С. 11–18.
10. Єрмаков С.С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти / Єрмаков С.С. // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р., м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. ГС Сковороди. — Харків: «ОВС 2006. – С. 12–14.
11. Отношение студентов к возможностям применения современных информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию / Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Ляхно Е.Г., Ильницкая Л.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей, Пилевска Веслава // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2 – С. 18–24. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.906369>.
12. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №7. – С. 50–58.
13. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх

References:

1. Adashevskij VM, Iermakov SS, Zielins'ki Eva. Opredelenie energeticheskikh i silovykh kharakteristik pri khod'be so vspomogatel'nymi sredstvami ottalkivaniia (palkami) ot nizhnej opory [Energy and power characteristics of walking with auxiliary pushing off means (sticks) from ground]. *Physical education of students*, 2012;3:5–8. (in Russian)
2. Apanasenko GL, Kozakevich VK, Korovina LD. Uroven' somaticheskogo zdorov'ia, ego sviaz' s fizicheskim razvitiem i prognozirovanie zaboлеваemosti podrostkov [Somatic health; its connection with physical condition and prognostication of adolescents' morbidity]. *Valeologia*, 2003;1:19–24. (in Russian)
3. Bal'sevich VK. Infrastruktura vysokoeffektivnogo fizicheskogo vospitaniia v obshcheobrazovatel'noj shkole: metodologiya proektirovaniia i ekspluatatsii [Infrastructure of highly effective physical education in comprehensive school: methodology of projecting and operation]. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2003;4:3–12. (in Russian)
4. Barybina LN, Semashko SA, Krivencova EV. Primenenie individual'nogo podkhoda pri provedenii zaniatii po aerobike so studentami raznogo urovnia podgotovlennosti [Individual approach to aerobic trainings with students of different fitness levels]. *Physical education of students*, 2012;5:9–13. (in Russian)
5. Vojtenko VP. *Biologicheskij vozrast. Biologiia starenii* [Biological age. Biology of ageing]. Leningrad, Science; 1982. (in Russian)
6. Vojtenko VP. *Biologicheskij vozrast. Fiziologicheskie mekhanizmy starenii* [Biological age. Physiological mechanisms of ageing]. Moscow: Science; 1982. (in Russian)
7. Iermakov SS, Ivashchenko SN, Guзов VV. Osobennosti motivatsii studentov s primeneniem individual'nykh programm fizicheskoi samopodgotovki [Motivation of students with application of physical self training's individual programs]. *Physical education of students*, 2012;4:59–61. (in Russian)
8. Iermakov SS, Krivencova IV, Minenok AA. Osobennosti fizicheskogo vospitaniia studentov special'noj medicinskoj grupy v pedagogicheskom vuze [Physical education of special health group students in pedagogic HEE]. *Visnik Chernigiv'skogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G.Shevchenka*, 2013;2(107):193–196. (in Russian)
9. Iermakov SS. Biomekhanichni modeli udarnikh rukhiv u sportivnikh igrakh u konteksti vdoskonalennia tekhnichnoi pidgotovki sportsmeniv [Bio-mechanical models of striking movements in sport games in context of perfection of sportsmen's skillfulness]. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia*, 2010;4:11–18. (in Ukrainian)
10. Iermakov SS. Naukovi informacijni aspekti fizkul'turnoi osviti [Scientific and informational aspects of physical culture]. *II elektronna naukova konferencija, 18 travnia 2006 r., m. Kharkiv "Aktual'ni problemi fizkul'turnoi osviti"* [2nd electronic scientific conference, May 18, 2006, Kharkov "Important problems of physical culture education"]. Kharkiv; OVS: 2006. P. 12–14. (in Ukrainian)
11. Ilnitskaya AS, Kozina ZhL, Lakhno EG, Ilnitskaya LV, Ciešlicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. Students' attitude to the possibility of applying modern information and communication technologies in the educational process in physical education. *Physical Education of Students*, 2014;2:18–24. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.906369>
12. Kashuba VA, Futornyj CM, Andreeva EV. Sovremennye podkhody k zdorov'esberezheniu studentov v processe fizicheskogo vospitaniia [Modern approaches to health preservation of students in the process of physical education]. *Physical Education of Students*, 2012;7:50–58.

- / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – № 2. – С. 34–47.
14. Козина Ж.Л. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів / Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Ермакова С.С., Харьков, ХХПИ, 2001. – №14. – С. 8–15.
 15. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина. – Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. – 532 с.
 16. Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157–165.
 17. Козина Ж. Л. Факторна структура загальної фізичної підготовленості дівчаток 11—15 років / Козина Ж. Л., Попова Н. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 4. – С. 48–52.
 18. Круцевич Т. Мотивационные приоритеты здорового образа жизни студенток вузов / Т. Круцевич, А. Нестеренко // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: Тези доповідей. – Київ, Україна, 20–23 вересня, 2005р. – С. 581.
 19. Собянин Ф.И. Выявление эффективных средств физической культуры, способствующих повышению умственной работоспособности студентов вузов / Ф.И. Собянин, В.И. Бочарова, И.А. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 11. – С. 29–32.
 20. Эффект воздействия обучающих факторов окружающей среды на биологическое развитие студентов первого курса / Подставки Р., Зволинська Д., Урбанська-Гизинська Р., Новосельська-Свадьба Д. // Физическое воспитание студентов, 2013, № 6, С. 103–109. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.845594>
 21. Application of interdisciplinary connections and information technologies for development of motor skills in light athletic of girls – senior form pupils / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Kramskoy S.I., Bazilyuk T.A. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;8:9–16. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0802>
 22. Influence of skills'training methodic with the application of interdisciplinary connections on motor fitness of senior pupils in light athletic / Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina Zh.L., Bazilyuk T.A., Ilnickaya A.S. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;9:3–11. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0901>
 23. Alptekin Erkollar. Putting Google+ to the Test: Assessing Outcomes for Student Collaboration, Engagement and Success in Higher Education / Alptekin Erkollar, B.J Oberer // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2013, Volume 83, 4 July. P. 185–189.
 24. Artur Rocha. Innovations in health care services: The CAALYX system / [Artur Rocha, Angelo Martins, José Celso Freire Junior et al] // *International Journal of Medical Informatics*, 2013, Volume 82, Issue 11, P. e307–e320.
 25. Carlos Eduardo Da Costa. Motivational goals orientation in Physical Education classes of elementary education / Carlos fizicheskogo vospitaniia [Modern approaches to students' health protection in process of physical education]. *Physical education of students*, 2012;7:50–58. (in Russian)
 13. Kozina ZhL. Analiz i obobshchenie rezul'tatov prakticheskoy realizacii koncepcii individual'nogo podkhoda v trenirovochnom processe v sportivnykh igrakh [Analysis and generalization of results of practical realization of individual approach conception in sport games' training]. *Physical education of students*, 2009;2:34–47. (in Russian)
 14. Kozina ZhL, Sliusarev VF, Volkov IeP. Efektivnist' zastosuvannya netradicijnoi formi autogenного trenuvannya dlia vidnovlennia pracezdatnosti basketbolistiv [Effectiveness of application of non traditional autogenic training for recreation of basketball players' workability]. *Pedagogics, Psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2001;14:8–15. (in Ukrainian)
 15. Kozina ZhL. Sistema individualizacii podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta [System of individualization of sportsmen's training in game kinds of sports]. Lambert Academic Publishing Russia; 2011. (in Russian)
 16. Kozina ZhL. Rezul'taty razrabotki i prakticheskogo primeneniia algoritma sistemnogo analiza v nauchnykh issledovaniiah v oblasti sportivnykh igr [Results of development and practical application of systemic analysis algorithm in scientific researches on sport games]. *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, 2006;9:157–165. (in Russian)
 17. Kozina ZhL, Popova N. Faktorna struktura zagal'noi fizichnoi pidgotovlenosti divchatok 11—15 rokiv [Factorial structure of 11–15 years old girls' general physical fitness]. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia*, 2013;4:48–52. (in Ukrainian)
 18. Krucevich T, Nesterenko A. Motivacionnye priority zdorovogo obraza zhizni studentok vuzov [Motivation priorities of healthy life style of HEEs girl students]. *IX Mizhnarodnij naukovij kongress «Olimpijs'kij sport i sport dlia vsikh»* [9th International scientific congress “Olympic sports and sports for all”, Kyiv, September 20–23, 2005]. Kiev; 2005. P. 581. (in Russian)
 19. Sobianin FI, Bocharova VI, Kulikov IA. Vyivlenie effektivnykh sredstv fizicheskoy kul'tury, sposobstvuiushchikh povysheniiu umstvennoy rabotosposobnosti studentov vuzov [Determination of effective means of physical culture, which facilitate increasing of HEE students' mental workability]. *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e*, 2011;11:29–32. (in Russian)
 20. Podstawski Robert, Zwolińska Danuta, Urbańska-Gizińska Renata, Nowosielska-Swadźba Danuta, The effect of learning environment factors on biological development of first year students. *Physical Education of Students*, 2013;6:103–109. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.845594>
 21. Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina ZhL, Kramskoy SI, Bazilyuk TA. Application of interdisciplinary connections and information technologies for development of motor skills in light athletic of girls – senior form pupils. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;8:9–16. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0802>
 22. Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kozina ZhL, Bazilyuk TA, Ilnickaya AS. Influence of skills'training methodic with the application of interdisciplinary connections on motor fitness of senior pupils in light athletic. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;9:3–11. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0901>
 23. Alptekin Erkollar, Oberer BJ. Putting Google+ to the Test: Assessing Outcomes for Student Collaboration, Engagement

- Eduardo Da Costa, Vinicius Barroso Hirota, Ademir De Marco // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. – 2015. – 15(2). – P. 167 – 171.
26. David Hortigüela-Alcalá. An analysis of the responsibility of physical education students depending on the teaching methodology received / David Hortigüela-Alcalá; Ángel Pérez-Pueyo; José Moncada-Jiménez // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2015. – 15(2). – Art 31. – P.202 – 207.
 27. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments / Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zh.L. Kozina, S.S. Iermakov // *Physical Education of Students*. – 2013. – № 1. – 54–61.
 28. Frank Hookin Fu. An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011 / Frank Hookin Fu, Linxuan Guo, Yanpeng Zang // *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 10, Issue 2, December 2012, p. 45–63.
 29. Methodic of skills' formation of light athletics motor actions with the help of inter-disciplinary communications and informational technologies, worked out for senior form pupils / Kozina Zh.L., Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kramskoy S.I., Ilnickaya A.S. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2015;7:17–24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0703>.
 30. Mikael Bäckström. Sports Technology Education at Mid Sweden University / [Mikael Bäckström, Mats Tinnsten, Andrey Koptyug, et al] *Procedia Engineering*, Volume 60, 2013, Pages 214–219.
 31. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport* / Hribovska Iryna, Danylevych Myroslava, Ivanochko Victoria, Shchur Lydia // (JPES). – 2015. – 15(2). – Art 34. – P. 218 – 224.
 32. Patrick Waterson. Health information technology and sociotechnical systems: A progress report on recent developments within the UK National Health Service (NHS) / Patrick Waterson // *Applied Ergonomics*, Volume 45, Issue 2, Part A, March 2014, Pages 150–161.
 33. Prusik Katarzyna. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students / Prusik Katarzyna. Iermakov SS Kozina Zh. L. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2012. – № 12. – P. 113–122
 34. The applying of the concept of individualization in sport / Kozina Zhanneta, Sobko Irina, Bazulyk Tatyana, Ryepko Olena, Lachno Olena, Ilinskaya Anna // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2015(2). – Art 27. – pp. 172 – 177. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02027>
 35. The method of application of health systems Bodyfex and Pilates in physical education of students / Ilnitskaya A.S. Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Ilnickiy S.V., Cieśllicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.2, pp. 25–32. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.923510>
 36. The system of integral development of children at the age of 1–5 years with the use of technical devices / Kozina Zh.L. Lakhno E.G. Moskalets T.V. Kondak N.N. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2011, № 9, P. 61–68.
 - and Success in Higher Education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2013;83(4):185–189.
 24. Artur Rocha, Angelo Martins, José Celso Freire Junior et al. Innovations in health care services: The CAALYX system. *International Journal of Medical Informatics*, 2013;82(11):e307–e320.
 25. Carlos Eduardo Da Costa, Vinicius Barroso Hirota, Ademir De Marco. Motivational goals orientation in Physical Education classes of elementary education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015;15(2):167 – 171.
 26. David Hortigüela-Alcalá, Ángel Pérez-Pueyo, José Moncada-Jiménez. An analysis of the responsibility of physical education students depending on the teaching methodology received. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015,15(2):202 – 207.
 27. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*, 2013;1:54–61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.96415>
 28. Frank Hookin Fu, Linxuan Guo, Yanpeng Zang An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 2012;10(2):45–63.
 29. Kozina ZhL, Al-Ravashdeh Abdel Baset, Kramskoy SI, Ilnickaya AS. Methodic of skills' formation of light athletics motor actions with the help of inter-disciplinary communications and informational technologies, worked out for senior form pupils. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2015;7:17–24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0703>
 30. Mikael Bäckström, Mats Tinnsten, Andrey Koptyug. Sports Technology Education at Mid Sweden University. *Procedia Engineering*, 2013;60:214–219.
 31. Hribovska Iryna, Danylevych Myroslava, Ivanochko Victoria, Shchur Lydia. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015;15(2):218 – 224.
 32. Prusik Katarzyna, Iermakov SS, Kozina ZhL. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;12:113–122.
 33. Patrick Waterson. Health information technology and sociotechnical systems: A progress report on recent developments within the UK National Health Service (NHS). *Applied Ergonomics*, 2014;45(2):150–161.
 34. Kozina Zhanneta, Sobko Irina, Bazulyk Tatyana, Ryepko Olena, Lachno Olena, Ilinskaya Anna. The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015;15(2):172 – 177. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02027>
 35. Ilnitskaya A.S. Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Ilnickiy S.V., Cieśllicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. The method of application of health systems Bodyfex and Pilates in physical education of students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;2:25–32. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.923510>
 36. Kozina ZhL, Lakhno EG, Moskalets TV, Kondak NN. The system of integral development of children at the age of 1–5 years with the use of technical devices. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2011;9:61–68.

Информация об авторе:

Лажно Елена Геннадиевна; <http://orcid.org/0000-0002-5845-5337>; lahnushechka@rambler.ru; Приднепровская академия строительства и архитектуры; ул. Чернышевского, 24а, г. Днепропетровск, 49600, Украина.

Цитируйте эту статью как: Лажно Е. Г. Мотивированность к занятиям физической культурой как фактор оптимизации функционального состояния студентов // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5 – С. 31-38. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0505>

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

Эта статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 16.08.2015

Принята: 29.08.2015; Опубликована: 02.09.2015

Information about the author:

Lachno O.G.; <http://orcid.org/0000-0002-5845-5337>; lahnushechka@rambler.ru; Prydniprovs'ka State Academy of Civil Engineering and Architecture; Chernyshevsky, 24a, Dnipropetrovsk. 49600, Ukraine.

Cite this article as: Lachno O.G. Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. *Physical education of students*, 2015;5:31-38. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0505>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.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/4.0/deed.en>).

Received: 16.08.2015

Accepted: 29.08.2015; Published: 02.09.2015