

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ
ДО СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ З УРАХУВАННЯМ
ЇХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ



Вінярська Тетяна, Ковтун Алла

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

В статті проаналізована мотивація студенток к спеціально організованій руховій активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. Показано, що студентки мають низькі показники участі в заняттях фізичною культурою і спортом. Виявлено, що пріоритетними мотивами к таким заняттям являються підвищення рівня здоров'я, зниження маси тіла, підвищення настрою і фізичної підготовленості, спілкування з друзями. При збереженні загальних тенденцій показано наявність особливостей мотивації студенток в залежності від їх психофізіологічного стану.

Ключевые слова: мотивація, рухова активність, психофізіологічний стан, студентки.

Annotation

The article analyzes the motivation of students to specially organized motor activity with regard to their psychophysiological state. It shows that students have low rates of participation in physical education and sports. It reveals that the priority motifs of such studies are to improve health level, to lose weight, to enhance mood level and physical preparedness, to communicate with friends that have a different rating that depends on the psychophysiological state of students.

Key word: motivation, motor activity, psychophysical state students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим питанням сьогодення є формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. За даними ряду науковців і практиків [2, 7], стан здоров'я студентів з кожним роком погіршується. Відзначається загальне збільшення кількості захворювань серцево-судинної, нервової, травної, ендокринної систем, зниження функціональних резервів організму, наявність різних вад опорно-рухового апарату та зору, зниження рівня фізичної підготовленості. За даними ВООЗ також різко прогресують у молодого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо.

В той же час відомо про існування зв'язку між руховою активністю і здоров'ям людини, який полягає в тому, що малорухливий спосіб життя є головною причиною поганого здоров'я більшості людей. Особливе занепокоєння серед вчених у всьому світі викликає той факт, що реальний обсяг рухової активності студентів не відповідає біологічним нормам, необхідним для повноцінного розвитку молодого організму, що пояснюється збільшенням витрат часу на навчальну діяльність у ВНЗ [2, 10].

Вирішення даної проблеми багато в чому залежить від мо-



тиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. На думку фахівців, у більшості студентів не сформовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами. Науковцями Т. Ю. Круцевич, О. Марченко, Н. В. Москаленко, Т. В. Сичовою, В. І. Ільїніч, Г. В. Безверхньою, Є. О. Федоренко та ін. визначені пріоритетні мотиви і ціннісні орієнтації студентів до занять фізичною культурою і спортом та запропоновані підходи для формування необхідної мотивації [1, 4, 6, 8, 9]. Проте на практиці дане питання залишається невирішеним, оскільки існує жорстка регламентація змісту занять з фізичного виховання, яка не відповідає індивідуальним психофізіологічним особливостям студентів і не сприяє підвищенню їх рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно зі “Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.” Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відповідно до теми 3.6. “Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення”, номер державної реєстрації 0111U001169 і плану НДР Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – дослідити мотивацію студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану.

Методи і організація досліджень. В дослідженні брали участь студентки I та II курсів основного відділення Придніпровської державної академії будівництва та архітектури у кількості 60 осіб. Методи дослідження включали: аналіз літературних джерел, анкетування, психофізіологічне тестування, математичну

обробку даних. Психофізіологічні дослідження проводились на базі наукової лабораторії Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1», яка є авторською розробкою М.В. Макаренка і В.С. Лизогуба [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Соціально-економічні умови життя визначають форми і способи повсякденної життєдіяльності людей, сферу їхніх інтересів. Результати дослідження показали, що пріоритетними видами діяльності у вільний час для студенток є спілкування з друзями (65%) та робота за комп'ютером (39%). Певна кількість студенток віддають перевагу читанню (23%), перегляду телепрограм (18%) та заняттям музикою (5%). Серед досліджуваних 55% займаються різними видами спорту і фізкультурно-оздоровчих занять. При чому 77% студенток позитивно ставляться до фізичної культури і спорту, але тільки 61% студенток регулярно відвідують навчальні заняття з фізичної культури у ВНЗ. Отже показники залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом низькі. У зв'язку з цим більшість студентів не має необхідного обсягу рухової активності.

Аналіз результатів опитування показав (рис. 1), що головними мотивами студенток до спеціально організованої рухової активності є підвищення рівня здоров'я (67%), зниження маси тіла (56%), підвищення настрою (40%), підвищення фізичної підготовленості (30%), спілкування з друзями (12%), досягнення спортивного результату (7%) і прагнення до самовдосконалення (7%). Ці мотиви свідчать про загальне розуміння студентами позитивного впливу фізичних вправ на психофізичний стан людини.

Ми також проаналізували мотивацію студенток до спеціально організованої рухової активності з урахування їх психофізіологічного стану (табл. 1). За теорією функціональних систем П. К. Анохіна, психофізіологічний стан можна розглядати як системну організацію, яка має структуру і функцію. Структура складається з сукупності нейродинамічних, психічних і вегетативних систем, а функція спрямована на досягнення результату у діяльності. До нейродинамічних властивостей людини відносять індивідуально-типологічні характеристики нервової системи, що включають силу (СНП), функціональну рухливість (ФРНП) та урівноваженість нервових процесів. Кожній людині притаманне своєрідне поєднання нейродинамічних властивостей [3].

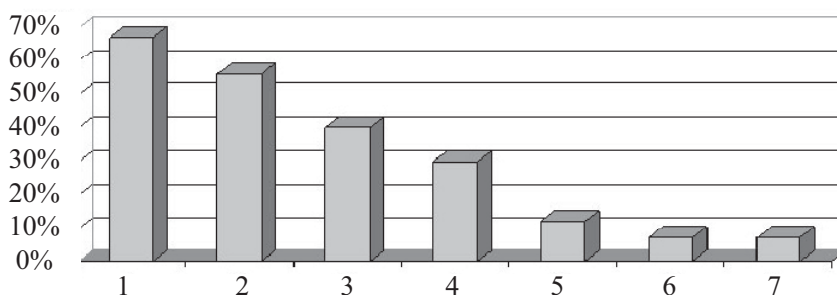


Рис. 1. Мотиви до спеціально організованої рухової активності студенток ВНЗ:

1 – підвищення рівня здоров'я, 2 – зниження маси тіла, 3 – підвищення настрою, 4 – підвищення фізичної підготовленості, 5 – спілкування з друзями, 6 – досягнення спортивного результату, 7 – прагнення до самовдосконалення



**Мотиви студенток до спеціально організованої рухової активності
з урахуванням їх психофізіологічного стану, % студенток**

Мотиви	Тип вищої нервової діяльності						
	Сильний	Слабкий	Рухливий	Інертний	Збудливий	Урівноважений	Гальмовий
Підвищення рівня здоров'я	63,2	66,1	67,0	65,9	65,3	62,7	66,0
Зниження маси тіла	57,1	56,8	56,8	57,1	55,8	56,0	53,7
Підвищення настрою	39,1	40,5	50,1	33,2	39,2	41,1	38,7
Підвищення функціональної підготовленості	32,5	29,0	31,0	29,5	31,5	30,8	29,9
Спілкування з друзями	15,8	12,8	32,1	90,	14,2	12,5	11,6
Досягнення спортивного результату	16,5	6,0	703	7,0	7,5	7,1	7,1
Прагнення до самовдосконалення	16,1	5,5	7,1	6,9	6,9	7,0	6,8

Сила (слабкість як протилежний полюс) виражається ступенем витривалості нервової системи під час дії довготривалих або сильних короткотривалих подразників. До групи студенток із «сильним» типом нервової системи віднесено 32% опитуваних, до групи студенток зі «слабким» типом нервової системи – 68% опитуваних.

Аналіз мотивації за СНП виявив збереження загальних тенденцій. Проте у студенток із «сильним» типом нервової системи більшою мірою, ніж у студенток зі «слабким» типом нервової системи, є вираженими мотиви досягнення спортивного результату і прагнення до самовдосконалення, що збігається з даними авторів Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхньої.

Функціональна рухливість нервових процесів (інертність як протилежний полюс) визначається тим, наскільки швидко відбувається перебудова нервової системи відповідно до мінливих подразників. Ця властивість нервової системи є однією з детермінант швидкості центральної переробки інформації. За даними психофізіологічного дослідження до групи студенток з «рухливою» нервовою системою було відне-

сено 33% опитуваних, до групи з «інертною» нервовою системою – 67% опитуваних.

Аналіз мотивації за ФРНП показав збереження загальних тенденцій. Проте у студентів з «рухливою» нервовою системою більшою мірою, ніж у студентів з «інертною» нервовою системою, є вираженими мотиви покращення настрою і спілкування з друзями.

Урівноваженість (неврівноваженість як протилежний полюс) нервових процесів розкриває співвідношення та баланс сили збудження і гальмування. До групи студенток «збудливого» типу нервової системи віднесено 55% опитуваних, до групи студенток «гальмового» типу – 16% опитуваних, до групи студенток «урівноваженого» типу – 29% опитуваних. Аналіз мотивації за урівноваженістю нервових процесів відмінностей у мотивації студентів не виявив.

Результати дослідження перешкод до занять спеціально організованою руховою активністю продемонстрували, що 32% студенток заважає займатися фізичною культурою і спортом відсутність бажання, 23% студенток – стан здоров'я. Серед тих студенток, які не мають бажання займа-

тися фізичною культурою, переважали студентки з «гальмовим» типом вищої нервової діяльності.

Аналіз факторів, які спонукають до спеціально організованої рухової активності, представлений на рисунку 2. Більшість студенток (72%) з різними психофізіологічними станами відзначають в якості головного фактора знання про користь фізичних вправ. Тому особливої значущості набуває формування у студентської молоді відповідних теоретичних знань про фізичну культуру і спорт, які необхідні для підвищення рівня рухової активності і здоров'я.

Привертає увагу низький відсоток студенток, які вважають, що на формування їхнього бажання займатися фізичними вправами впливають засоби масової інформації (7%), поради друзів (6%) і лікарів (5%). Такий факт ще раз підкреслює, що основним джерелом знань про користь фізичних вправ повинні бути навчальні заняття з фізичного виховання у ВНЗ.

Важливим питанням, яке розкриває психологію формування мотивації до спеціально організованої рухової активності, є з'ясування форм організації та змісту занять, яким віддають перевагу студенти.



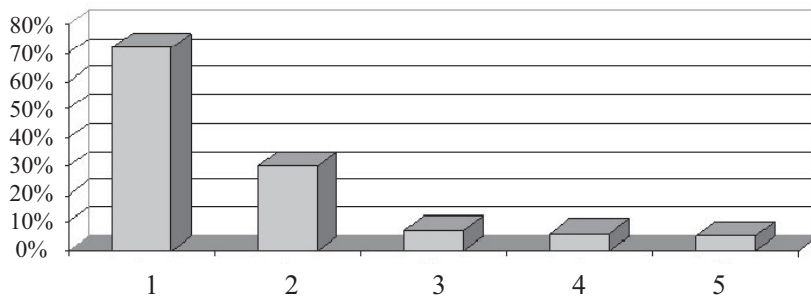


Рис. 2. Фактори, що спонукають студенток до спеціально організованої рухової активності:

1 – знання про користь фізичних вправ, 2 – вимоги навчального плану, 3 – засоби масової інформації, 4 – поради друзів, 5 – поради лікарів.

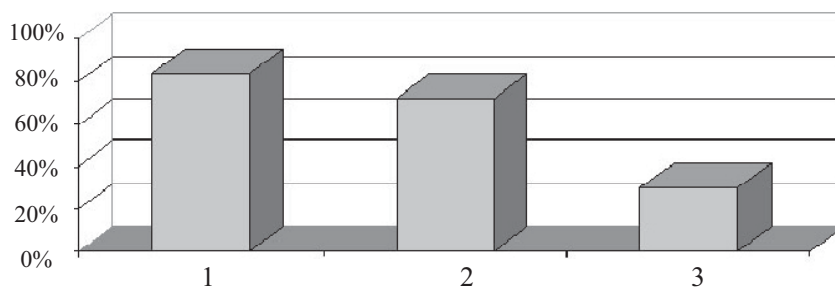


Рис. 3. Форми організації занять фізичною культурою і спортом, яким віддають перевагу студентки ВНЗ:

1 – навчальні заняття з фізичного виховання, 2 – самостійні заняття фізичною культурою у позанавчальний час, 3 – заняття у спортивних секціях у позанавчальний час.

Як видно з рисунку 3, більшість респонденток (84%) обирають обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання. Активному відпочинку у вигляді самостійних занять фізичною культурою у позанавчальний час віддають перевагу 72% студенток, активним

заняттям у спортивних секціях у позанавчальний час – 30% студенток.

При цьому аналіз вибору форм організації занять за СНП (табл. 2) показав, що студентки зі «слабким» типом нервової системи більшою мірою віддають пе-

ревагу обов'язковим навчальним заняттям з фізичної культури, а студентки з «сильним» типом нервової системи обирають різні форми організації занять в однаковому співвідношенні.

Аналіз за ФРНП не виявив особливостей у виборі форм організації занять студентками.

Дослідження відповідей за урівноваженістю нервових процесів показало, що поряд з обов'язковими заняттями студентки «збудливого» типу нервової системи віддають перевагу також заняттям у спортивних секціях, студентки «гальмового» типу нервової системи – самостійним заняттям фізичними вправами, а студентки з «урівноваженим» типом нервової системи використовують різні форми занять в однаковому співвідношенні.

Результати опитування показали, що 65% студенток подобаються групові заняття, 35% – індивідуальні. При аналізі відповідей за різними нейродинамічними властивостями зберігались загальні тенденції.

Найбільш популярними видами рухової активності серед студенток (рис. 4) незалежно від нейродинамічних властивостей є фітнес (58%), танці (44%), спортивні ігри (28%), легка атлетика (19%), гімнастика (19%) і плавання (2%), що потрібно враховувати при формуванні системи спеціально організованої рухової активності студенток ВНЗ.

Таблиця 2

Форми організації занять фізичною культурою і спортом з урахуванням їх психофізіологічного стану, % студенток

Форми організації занять	Тип вищої нервової діяльності						
	Сильний	Слабкий	Рухливий	Інертний	Збудливий	Урівноважений	Гальмовий
Навчальні заняття з фізичного виховання	67,4	56,5	82,1	85,3	61,3	63,1	67,3
Самостійні заняття у позанавчальний час	66,5	80,0	71,0	73,5	20,6	50,8	64,5
Заняття у спортивних секціях	67,1	30,5	30,1	29,2	60,1	51,4	21,1



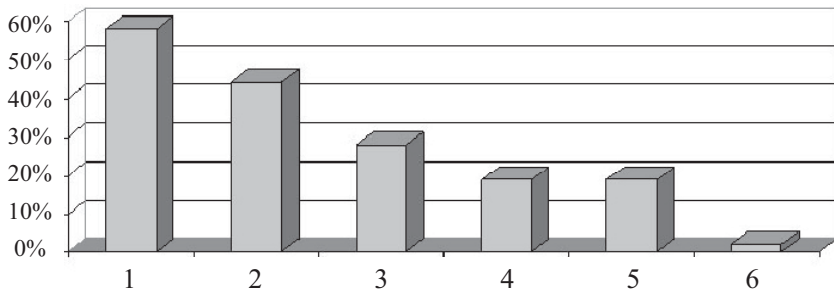


Рис. 4. Види рухової активності, які обирають студентки:

1 – фітнес, 2 – танці, 3 – спортивні ігри, 4 – легка атлетика, 5 – гімнастика, 6 – плавання.

Більш детальне дослідження вибору студентками вправ на розвиток різних фізичних якостей показало, що 61% студенток віддають перевагу вправам на гнучкість, 44% – вправам на координацію, 39% – вправам на витривалість, 28% – вправам на швидкість.

Аналіз за урівноваженістю нервових процесів виявив, що поряд з вправами на гнучкість студентки зі «збудливим» типом нервової системи обирають вправи на координацію, з «гальмовим» типом – вправи на витривалість, з «урівноваженим» типом – вправи на силу і координацію.

Отримані дані є фізіологічно обґрунтованими і підтверджують необхідність врахування нейродинамічного компоненту психофізіологічних станів студентів під час формування спеціально організованої рухової активності.

Висновки

1. Результати проведеного дослідження виявили низькі показники залучення студенток до занять фізичною культурою і спортом.

2. Визначення мотивації показало, що пріоритетними мотивами до спеціально організованої рухової активності студенток є підвищення рівня здоров'я, зниження маси тіла, підвищення настрою і фізичної підготовленості, спілкування з друзями, досягнення спортивного результату, прагнення до самовдосконалення. При збереженні загальних тенденцій виявлено особливості мотивації

студенток у залежності від їх нейродинамічних властивостей.

3. Дослідження перешкод до занять спеціально організованою руховою активністю показало, що більшості студенток заважає займатися фізичними вправами відсутність бажання і стан здоров'я. Серед тих студенток, які не мали бажання займатися фізичною культурою, переважали студентки з «гальмовим» типом вищої нервової діяльності.

4. Аналіз факторів, що спонукають студенток до спеціально організованої рухової активності, показав найбільшу вагу теоретичних знань про користь занять фізичними вправами незалежно від психофізіологічного стану студенток.

5. Дослідження вподобань студенток щодо форм організації і змісту занять спеціально організованою руховою активністю виявило залежність від нейродинамічного компоненту психофізіологічного стану студенток.

6. Результати проведеного дослідження будуть використані при формуванні системи спеціально організованої рухової активності студентів ВНЗ з урахуванням їх психофізіологічного стану, що і є **перспективою подальших досліджень**.

Література

1. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини / Г. В. Безверхня // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2-3. – С. 56-60.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність і рухова активність студентів /

Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 593 с.

3. Коробейніков Г. В. Оцінка психофізіологічних станів у спорті / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, Ж. Л. Козіна. – Харків: ХНПУ, 2013. – 240 с.
4. Круцевич Т. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 103-106.
5. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // М. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т.45, №4. – С.125-131.
6. Москаленко Н. В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. В. Москаленко, Т. В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 10-14.
7. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу / С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2011. – №3 (15). – С. 79-82.
8. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Федоренко. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
9. Физическая культура студента: [Учебник] / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. — 448 с.
10. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 70-83.

