

Аникеенко Л.В.  
Национальний Технічний університет України «КПІ»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

занимаючихся в технічному вузі.

**Методи і організація дослідження:** аналіз наукової і методическої літератури, педагогічеськіє наблюдєня, опрос, синтез і обобщєня, сравненіє і аналогія.

### **Результаты исследований**

Практичеськіє учєбніє занятія по фізичєскому воспітанію явлєются вєдущєй формой работы по созданію позитивной мотивації к занятіям фізичєской культурой. В процесє занятій студєнты осваивают программный материал, получая знанія по теорії і методикє фізичєского воспітанія, овладевая валеологічєским аспектом фізичєской культуры; формируют базовые умения и навыки, необходимые для укрепления не только своего здоровья, но и здоровья младших занимающихся. Чєтырєх часов в недєлю (два занятія) для выполнения названных задач недостаточно. Опросенные считают, что академичєские занятія по фізичєской культуре целєсообразно проводить ежєднєвно; 55,6 % устраивает такое количество занятій – чєтыре в недєлю; а вот студєнты, преимущественно со специальных медицинских групп, уверены, что достаточно двух занятій в недєлю. Приоритетной формой созданія позитивной мотивації к занятіям фізичєскими упражненіями, к сохранєнію і укреплєнію здоровья студєнтов явлєется система физкультурно–оздоровительной работы і спортивно – массовых мероприятий в высшем учебном заведении [4.7].

Необходимым элементом формирования интереса к занятиям физической культурой является предоставление студентам возможности проявить свои способности. Чем более активными являются методы обучения, тем легче заинтересовать участников занятий. Интересной для них является работа, которая требует постоянного напряжения, в то время как лёгкие задания не вызывают интереса. Преодоление трудностей учебно–тренировочной деятельности – гарантия возникновения интереса к ней. Однако трудность учебного материала стимулирует интерес только тогда, когда есть условия для его успешного овладения. В противном случае интерес быстро спадает [5.6]. Важным моментом является разработка мотивационных аспектов позитивного отношения студентов к физической культуре при помощи лекционных занятий по этой специальности. Полученные теоретические знания способствуют формированию и поддержанию познавательного интереса к физической культуре, убеждают в необходимости здорового образа жизни, дают представления про физическую культуру как составляющую общей культуры каждого человека. Для повышения интереса студентов к развитию собственной физической культуры важное значение имеет привлечение студентов и преподавателей к различным программам, семинарам, учебным курсам, во время которых рассматриваются вопросы здоровья.

Однако достичь большого здоровья студентов нельзя, если не развивать у них мотивации к двигательной активности. Для этого необходимо, прежде всего, преодолеть формальность занятий по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении. Важно оптимизировать расписание занятий, улучшить бытовые условия проживания студентов в общежитиях, способствовать формированию у них представления про здоровый образ жизни и методическое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию. Основными задачами физического воспитания в высшем учебном заведении должны быть: формирование у студентов активно – позитивной мотивации; прививание современных взглядов на роль физической культуры в процессе становления личности; стимулирование стремления быть здоровым и потребности в физическом самосовершенствовании; повышение физической и умственной работоспособности за счёт совершенствования физических качеств; овладение системой общетеоретических, специальных и методических знаний с использованием физической культуры в воспитательной работе, а также, безусловно, практическая подготовка студенческой молодёжи к дальнейшей деятельности по специальности. Физическая культура выступает как интегральный элемент личности, как условие и предусловие эффективной учебно – профессиональной деятельности, как обобщённый показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Физическая культура характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на различных этапах жизненного развития из большого количества ценностей выбирает и осваивает те, которые для неё являются наиболее значимыми. Одним из приоритетных заданий Национальной доктрины развития физической культуры и спорта является повышение качества физкультурно–оздоровительной работы, что обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья и двигательной активности населения [1]. В связи с этим, актуальным является вопрос привлечения как можно большего количества людей к занятиям путём изучения мотивов и максимального удовлетворения их потребностей. При этом особенное внимание направлено на уровень методического обеспечения дифференцированных программ с использованием разных видов природных локомоций. Это позволит при помощи адекватной

физической нагрузки достичь благоприятного влияния на физиологические состояния, а также обратить внимание на физкультурно–оздоровительные работы всех категорий населения для укрепления и сохранения здоровья нации.

Необходимость поиска такой мотивации, которая приведёт человека к осознанному решению направить часть своего желания, времени и финансов на собственное здоровье путём систематических занятий спортом, заставляет специалистов сферы рекреации и оздоровительной физической культуры использовать всё новые формы двигательной активности. Однако необходимо отметить, что выбранный вид активности скоро может перестать удовлетворять потребности занимающегося из – за определённых причин: отсутствие ощутимых результатов, привыкание к постоянно повторяющимся определённым видам движений и как следствие этого, потеря интереса вообще. Для того, чтобы избежать этого, необходимо предоставить занимающимся не только широкий выбор видов двигательной активности, но и с точки зрения актуальности постоянной нехватки времени или финансов для посещения более одного физкультурно–оздоровительного занятия, предоставить занимающимся комплексные варианты тренировок, которые позволяют при минимальной затрате времени посетить в течение недели 2 – 3 различных по содержанию и направленностью занятий.

Для определения нормы двигательной активности и дозы физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями предложены различные подходы. Наибольшее признание получила точка зрения про необходимость компенсации дефицита мышечной деятельности, которая обусловлена гиподинамией. Ежедневный дополнительный объём движений, который обеспечивается за счёт занятий физическими упражнениями в 300 – 500 ккал считается целесообразной

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

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

### ВЫВОДЫ

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

### ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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