

УДК 796.011.3:373.62

Анікеєнко Л.В.  
старший преподаватель  
Национального технического университета Украины «КПИ» имени И.И. Сикорского

### УРОВНИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К МОТИВИРОВАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Начиная говорить о вопросе мотивации, необходимо прежде всего дать определение этому понятию. Вообще в литературе существует довольно много разнообразий термина «мотивация» как и других терминов, которые имеют отношение к сфере детерминации активности человека и животных. Например Е. П. Ильин (2000) под термином «мотивация» понимает психическую деятельность по формированию «основания активности человека и побуждения к достижению выбранной цели», которые при их появлении в психическом состоянии предстают в виде мотива – сложного многомерного психологического образования. Эта деятельность, как полагает Е. П. Ильин, представляет собой особый вид детерминации поведения, который входит как составная часть в волевую сферу, а от неё «следует сразу отбросить побуждения, связанные с безусловно – и условно – рефлекторным реагированием на высшие стимулы».

В статье рассматривается отрицательное влияние малоподвижного образа жизни студенток на их здоровье, а также на успеваемость. Представлены три уровня отношения студенток к мотивированной потребности в физкультурно – двигательной активности. Занятия по ритмической гимнастике рассматриваются как одно из средств повышения двигательной активности студенток.

**Ключевые слова:** малоподвижный образ жизни студенток, здоровье, потребность в физическом самосовершенствовании, успеваемость, ритмическая гимнастика, уровни отношения.

**Анікеєнко Л. В. Рівні відносини студенток до мотивованої потреби в руховій активності.** Починаючи говорити про питання мотивації, насамперед необхідно дати визначення цьому поняттю. Загалом в літературі існує дуже багато різноманітних варіантів терміна «мотивація» як й інших термінів що мають відношення до сфери детермінації активності людини та тварин. Наприклад Є. П. Ільїн (2000) під терміном «мотивація» розуміє психічну діяльність щодо формування «основи активності людини та спонукання до досягнення обраної мети», які під час їх прояву в психічному стані являють собою мотив – складне багатомірне психологічне утворення. Ця діяльність, як вважає Є. П. Ільїн, являє собою особливий вид детермінації поведінки, який входить як складова частина до вольової сфери а від неї «необхідно одразу відкинути спонукання, які пов'язані з безумовно – та умовно – рефлекторним реагуванням на вищі стимули».

В статті розглядається негативний вплив малорухомого способу життя студенток на їх здоров'я, а також на успішність. Представлені три рівні відношення студенток до мотивованої потреби в фізкультурно – руховій активності. Заняття з ритмічної гімнастики розглядаються як один із засобів збільшення рухової активності студенток.

**Ключові слова:** малорухомий спосіб життя студенток, здоров'я, успішність в навчанні, потреба в фізичному самовдосконаленні, ритмічна гімнастика, рівні ставлення.

**Anikeenko L.V. Levels of student attitudes toward motivated need for physical activity.** Speaking about a question of motivation it is necessary first of all to give a determination of this term. At literature it exists a great variety of the term “motivation” and other terms which have a relation to the sphere of determination of human’s activities. For example E. Illin (2000) understands under the term “motivation” psychological activities on forming “a ground of human’s activities and jerking to achievement of chosen goal” which are at the form of motive – complex many – shaped psychological forming. These activities as E. Illin thinks are the special sort of a determination of behaviour; this sort is the element at a mental sphere and from this sphere “it is necessary to give out at once jerking connected with reflectoral reaction on higher stimulae”.

This article considers negative influence of harmful mode of life of female students on their health as well as on good learning. Three levels of relation of female students to motive demand at physical and health activities are presented. The lessons on aerobics are considered as the one of means of increasing moving activities of female students.

**Key words:** health, female students, academic performance, the need for physical self – improvement, rhythmic gymnastics, levels of relationship.

**Постановка проблемы.** В государственной национальной программе «Освіта» (Украина XXI столетия) одним из основных стратегических заданий реформирования образования в Украине выделяется «...формирование образованной творческой личности, становление её физического и морального здоровья, обращение внимания на приоритетность развития человека .. ».

Для выполнения Государственной национальной программы «Освіта», в которой обращено внимание на реформирование образования в Украине одним из ключевых положений является укрепления здоровья и повышение физической работоспособности студентов. Для привлечения студентов к активной жизненной позиции и повышения двигательной активности в первую очередь необходимо вырабатывать у студентов мотивированную а также устойчивую потребность в физическом самосовершенствовании. Для студенток вузов одним из таких средств являются занятия ритмической гимнастикой.

Учебний процес студентів – це умовний труд, до якого належать роботи, пов'язані з прийомом і переробкою інформації, що вимагають напруження сенсорного апарату, пам'яті а також активізації процесів мислення, емоційної сфери - в загальному активній діяльності центральної нервової системи (ЦНС). Характерною особливістю даного виду праці є сильне збудження головного мозку і вегетативної нервової системи і в той же час дуже мале участь м'язової компоненти. Все це нерідко призводить до емоційному перенапруженню а також є причиною захворювань нервової системи, опорно – рухового апарату.

Роки студентства збігаються з періодом вікової фізіологічної перебудови організму, переходом від дитячої залежності до статусу дорослого з усіма його правами і обов'язками а також необхідності оцінки власних здатностей і схильності до вибраного напрямку діяльності. В час навчальної діяльності студента адаптаційно – компенсаторні механізми організму не справляються з усіма навантаженнями емоційного, соціально – політичного, економічного характеру при малоподвижному образі життя. Перевантаження в навчанні, нервово перенапруження, дефіцит часу, негативні емоції, гіподинамія, порушення режиму праці (умовного) і відпочинку є факторами ризику, які викликають у студентів нервово – вегетативні зміни в організмі а це супроводжується поступовим розвитком функціональних порушень і різким зниженням працездатності як умовної, так і фізичної.

Відомо, що фізичне навантаження знімає психічне – емоційне виснаження і сприяє відновленню соматичних сил людини, а також покращує її фізичні і психічні якості, дозволяючи довільно керувати своїми діями і регулювати процес умовної діяльності. Результати численних досліджень показують значне покращення умовної працездатності студентів при включенні до режиму дня фізичних вправ; збільшується здатність виконувати дану роботу швидше і в відсутність виснаження; виявлено зниження кількості помилкових дій при розв'язанні завдань. Виявлено позитивний вплив різних занять по фізичному вихованню на окремі показники умовної працездатності студентів: на параметри психічних функцій зокрема уваги і пам'яті; на успішність; на динамічні параметри інтелектуальної діяльності студентів.

**Аналіз літературних джерел.** Майбутня професійна діяльність студента визначає два аспекти, що вимагають постійного вдосконалення і підтримки в оптимальному режимі – це рівень кваліфікації і здоров'я. Сучасний ринок праці при рівних можливостях надає перевагу тим, хто веде здоровий образ життя а також регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє а, відповідно, більш творчо і енергійно працює також більш конкурентоспроможний в усіх.

Розглянувши деякі проблемні аспекти фізичної культури і рухової активності студентської молоді, приходимо до висновку, що вони поки ще не стали потребою а також складовою частиною образу життя студентів. І менше інших фізичної культурою займаються саме молоді жінки – студентки.

Концепція фізичної активності молодих жінок – це соціально – біологічна проблема, так як достатньо добре розвинути м'язи черевної преси, м'язового корсету туловища, правильної осанки є необхідним фактором і передумовою для виконання детородної функції в відсутність яких – либо відхилень в недалекому майбутньому.

Головним джерелом фізичної активності людини є мотивована потреба в русі. Однією з основних завдань фізичного виховання в університеті є формування у студентів стійкої потреби в рухової активності і в здоровому образі життя.

Найбільш важливими факторами, що сприяють формуванню потреби в фізичному вдосконаленні і залученні студентів до активної фізкультурно – спортивної діяльності є сам характер занять фізкультурою з їх емоційністю, відчуттям радості, піднятого настрою, престижності, популярності серед молоді особливо у студенток.

**Ціль дослідження.** Визначити етапні рівні ставлення студенток до мотиваційної потреби в фізичному самовдосконаленні. Представити підвищення фізкультурно – рухової активності студенток за допомогою ритмічної гімнастики.

Можливо виділити три рівні ставлення до формування потреби в фізичному вдосконаленні:

1. Пасивний, коли потреба слабо виражена або відсутня. В активі особистості є санітарно – гігієнічні знання, навички а також вміння. Однак вони знаходяться поза зв'язком з фізкультурно – рухової активністю.

2. Ситуативний який характеризується нестійким інтересом до занять фізкультурно – спортивною діяльністю. Цей інтерес може виникати в силу різних причин як з'являтися, так і знову пропадати. Власна активність до відновлення занять мінімальна і залежить від різних зовнішніх факторів. Заняття фізичної культурою і спортом не пов'язані з цілями зміцнення здоров'я а також не стимулюють організацію здорового образу життя.

3. Діяльний коли власна активність стосовно занять фізкультурно – спортивною діяльністю значуща; спрямована на досягнення різних цілей – фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, вдосконалення професійної підготовленості, збіг можливостей і потреб особистості а також бути конкурентоспроможним в усіх.

#### **Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз педагогічної, соціально – методичної літератури а також літератури по психології; аналіз сучасного стану питання стосовно фізичного виховання і перспективних напрямків його розв'язання;

- эмпирические: педагогические наблюдения, тестирование, анкетирование, опросы.

**Изложение основного материала.** Преподаватели физического воспитания в вузе должны по возможности учитывать вышеперечисленные уровни отношения в формировании устойчивой потребности студенток к физкультурно – активной деятельности. На первом этапе формирования потребности важен не столько конечный результат физкультурно – спортивной деятельности, сколько сам процесс его достижения. Нейтрализации негативных установок к физкультурно – спортивной деятельности способствуют мероприятия организационно – методического порядка – правильное комплектование учебных групп, постановка посильных целей занятий, индивидуальный подход и так далее. Позитивный аспект связан с наличием положительного эмоционального состояния. Занятия должны способствовать устранению чувства собственной ограниченности в физкультурно – спортивной деятельности. Это достигается наличием адекватной самооценки собственных усилий, а также поощрением этих усилий преподавателями.

Отличительной особенностью второго этапа является проявление у студенток способностей, развитие которых придаёт деятельности лично – значимый смысл. Положительные эмоциональные переживания при этом связаны с осознанием собственных успехов и достижений а также удовлетворением от самого процесса деятельности.

Третий этап заключается в осознании социальной значимости физического самосовершенствования личности. Формированию идеального образа способствует увеличивающийся объём знаний а также качество двигательных навыков и умений.

Принимая во внимание вышеизложенные положения в формировании мотивированной устойчивой потребности и личной заинтересованности в физическом самосовершенствовании а также в повышении активности и сознательном отношении к уровню физической подготовленности студенток, преподавателями кафедры физического воспитания Национального Технического университета Украины имени И. Сикорского «Киевский политехнический институт» была разработана программа и введена в учебный процесс ритмическая гимнастика или её общепринятое название – аэробика с музыкальным сопровождением.

Применение термина «аэробика» в системе гимнастических общеразвивающих упражнений не совсем точно. Было бы неверным говорить про то, что во время занятий ритмической гимнастикой невозможно образование кислородного долга. Часто при выполнении силовых, прыжковых или беговых упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) может быть и выше – до 160 – 180 уд / мин. Да и в начале занятий, пока физиологические системы, которые отвечают за доставку кислорода в мышцы, ещё не успевают насытить организм кислородом выделение энергии для работающих мышц происходит за счёт анаэробных процессов, возможно образование кислородного долга. Поэтому правильным будет сказать, что занятия ритмической гимнастикой проходят в аэробно – анаэробном (смешанном) режиме работы мышц. Преимущество того или иного режима работы зависит от характера выполнения нагрузки и физической подготовленности организма студентки.

Несмотря на сходство целей и задач основной, общеразвивающей и ритмической гимнастик, последняя имеет несколько специфических особенностей: музыкальное сопровождение, что и определило её название – «ритмическая гимнастика»; танцевальная направленность и модернизация стиля исполнения обычных гимнастических упражнений; многократное выполнение упражнений и высокая интенсивность занятий; показ упражнений ведущим преподавателем что приводит к минимуму словесное объяснение и повышает эффективность и плотность занятия а это очень важно, если ритмическая гимнастика применяется только в вводной, первой части занятия; поточный метод проведения занятия (одно упражнение сменяется другим без перерыва). Всё это заинтересовывает, увлекает и нравится студенткам.

Ритмическая гимнастика (РГ) – это универсальные физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств: выносливости; быстроты; гибкости; силы; координации а также ловкости. Доступность и эмоциональность РГ – главные причины её популярности среди студенток. Длительная нагрузка, большое потребление кислорода, вентиляция лёгких – всё это положительно влияет на дыхательную систему студенток, принимая во внимание общий малоподвижный образ жизни во время учёбы в вузе. РГ является профилактическим средством всевозможных заболеваний – неврозов, гипертонии а также ожирения, сколиозов. А основное – при физической активности в организме ускоряются процессы обмена веществ (быстрее и качественнее выводятся продукты жизнедеятельности на клеточном этапе), а это главное для повышения умственной работоспособности что, в свою очередь, очень важно для учебной деятельности студенток.

Средства, используемые в комплексах РГ весьма разнообразны: общеразвивающие упражнения; простейшие элементы из акробатики; художественной гимнастики; хореографии; элементы национальных и современных танцев; различные виды прыжков и бега; силовые нагрузки; упражнения на растягивание и гибкость (стретчинг); степ – аэробика и так далее. Всё это выполняется с музыкальным сопровождением в разном ритме и стиле.

**Выводы.** 1. Введение РГ в учебный процесс способствует формированию мотивированной устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании что проявляется в активном посещении занятий по физическому воспитанию в вузе а также в создании и в посещении дополнительных факультативных занятий.

2. Появляется заинтересованность в улучшении своих физических качеств, в стремлении быть красивее, стройнее.

3. О возрастающей популярности РГ в вузе в период её становления говорит и то, что проводятся: соревнования среди команд факультетов; организуется клуб по интересам; проводятся занятия в общежитиях; проводится учебно – производственная практика со слушательницами факультета смежных и дополнительных профессий с учащимися в общеобразовательных школах; проводятся показательные выступления на физкультурно – массовых мероприятиях.

4. Главным источником активности личности являются потребности.

Если сознательно сформированы мотивированные потребности, то человек активен.

**Перспектива исследования** состоит во внедрении предложенной программы в учебный процесс по физическому

воспитанию в вузе.

#### Литература

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., 2000 – 512 с (Серия «Мастера психологии»).
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., Питер, 2002 – 508 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу – 3-е издание – СПб., Питер, 2006 – 352 с. – Серия «Мастера психологии».
4. Минков Е. Г. Мотивация: структура и функционирование. / Е. Г. Минков – Дубна «Феникс», 2007 – 416 с.

#### References

1. Davis K. (1973) "Human Behaviour at Work: Organizational Behaviour. 5<sup>th</sup>. Ed". – New York: Mc Graw – Hill, –p. 42.
2. Minkov E. G. (2007) "Motivaziya: struktura i funkcionirovanie" – Dubna "Feniks", – p. 416.
3. Zebrowski P. T. (1997) "Symbol of symmetrical development: the reception of the AMKA in Poland // The international journal of the history of sport". – Poland. Vol. 8 - #1 – pp. 96 – 110.

УДК 796.81-043.01

**Билоконь В.П.**  
старший преподаватель

*Национального технического университета Украины «КПИ» имени И.И. Сикорского*

### ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрены подходы к проблеме организации рациональной двигательной активности студенческой молодежи. Выявлена связь двигательной активности с состоянием здоровья. Показано наличие противоречий между растущей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе. Определен уровень двигательной активности студенческой молодежи и оценено его соответствие надлежащим нормам. Проведен экспертный опрос преподавателей физического воспитания. Отмечена необходимость изменения подходов к организации процесса физического воспитания и разработки рекомендаций и конкретных действий по повышению качества образования по физическому воспитанию. Доказано, что решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности.

За результатами исследований большинство показателей здоровья в Украине характеризуется проявлением негативных тенденций. В Национальной доктрине развития физической культуры и спорта отмечается, что в Украине сложилась неудовлетворительная ситуация с состоянием здоровья населения, а особенно у детей и подростков в том числе и студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты, эксперты.

**Билоконь В.П. Проблема дефіциту рухової активності студентської молоді.** Розглянуто підходи до проблеми організації раціональної рухової активності студентської молоді. З'ясовано зв'язок рухової активності зі станом здоров'я. Показано наявність протиріч між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у вузі. Визначено рівень рухової активності студентської молоді та оцінено його відповідність належним нормам. Проведене експертне опитування викладачів фізичного виховання. Наголошено на необхідності зміни підходів до організації процесу фізичного виховання і розробки рекомендацій і конкретних дій щодо підвищення якості освіти з фізичного виховання. Доведено, що вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентів доцільно здійснювати шляхом включення в освітню і повсякденну діяльність даної категорії студентів різноманітних форм фізкультурних занять різної спрямованості.

За результатами досліджень більшість показників здоров'я в Україні характеризується проявом негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту відзначається, що в Україні склалася незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо у дітей і підлітків в тому числі і студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, рухова активність, студенти, експерти.

**Bilokon V.P. The problem of lack of motor activity of student youth.** The approaches to the problem of organizing the rational motor activity of student youth are considered. The connection of motor activity with the state of health has been clarified. It is shown that there is a contradiction between the growing need for the intensification of the mental labor of students in the modern educational space and the lack of physical activity of young people in the process of learning at the university. The level of motor activity of students is determined and its compliance with the appropriate standards is assessed. An expert survey of teachers of physical education. The necessity of changing approaches to organizing the process of physical education and developing recommendations and concrete actions to improve the quality of education in physical education was noted. It has been proved that it is advisable to carry out the solution of the problem of the lack of physical activity of students by including in the educational and daily activities of this category of students various forms of physical education classes of various kinds.

According to the results of research, most indicators of health in Ukraine are characterized by the manifestation of negative trends. In the National Doctrine of the Development of Physical Culture and Sports, it is noted that in Ukraine there is an unsatisfactory situation with the health of the population, especially among children and adolescents, including students.

Analysis of the factors that cause students to experience various pathological conditions indicate deficiencies in physical