

CZU: 37.015.3:796

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Наталья Алексеевна ГРИДИНА,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики» г. Донецк
Виктория Владимировна НЕБЕСНАЯ,
канд. биол. наук, доцент,
заведующая кафедрой физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики» г. Донецк*

Summary: *The article examines the particularities of forming students' motivation in physical education in different forms of organizing the educational process, analyzes the motivational value attitude towards the discipline „physical education”.*

Keywords: *learning, physical culture, motivation, problems.*

Психолого-педагогические проблемы отношения обучающейся молодежи к занятиям по физической культуре являются актуальными, так как здоровье современной нации заметно ухудшается. Главная проблема ухудшения заключается в отсутствии понимания молодыми людьми ценностного отношения к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями, что приводит к прогулам или вынужденным посещениям ради получения зачета. Такое положение свидетельствует о том, что молодежь крайне не заинтересована в развитии своих физических возможностей и улучшении физической подготовленности. Перечисленные позиции формируются обществом, менталитетом, а также под воздействием личных причин – стрессов, конфликтов и т.д. Но в любом случае, в корне всех этих причин лежит психологический аспект. Обучающаяся молодежь сталкивается с множеством трудностей: высокой учебной нагрузкой, малой физической активностью, различными проблемами межличностного и социального общения.

Среди разнообразия причин, детерминирующих активность человека, особое место занимают потребности, мотивы поведения и деятельности. В настоящее время одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как в условиях трансформации сторон жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности [4].

Сегодняшняя молодежь – это будущие родители и основной трудовой потенциал нашей молодой республики, однако, как показывает практика, состояние здоровья

молодых людей не соответствует запросам нынешнего времени. Это во многом обусловлено низким уровнем мотивации и несформированностью потребностей к занятиям по физической культуре. Поэтому изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи к занятиям физическими упражнениями играет немаловажную роль.

В результате изучения, анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования установлено, что в основе возникновения мотивов к физкультурно-спортивным занятиям лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями, привлекательностью физкультурно-спортивных занятий и доставляемым от их посещения удовольствием.

Вопросы психологических особенностей формирования мотивации к занятиям физической культурой рассматривались рядом исследователей: Р.С. Наговицын определял мотивацию студентов высших учебных заведений [4], В.В. Беляничева рассматривала формирование мотивов [3], Б.А. Ашмарин и Ж.К. Холодов обосновали теоретические аспекты мотивации [1, 8], А.В. Родионов и др. уделили внимание психологическим моментам мотивационной деятельности [5].

Цель исследования – изучение основных мотиваций и мотивационно-ценностного отношения обучающейся молодежи к занятиям по физической культуре.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация, то есть побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость, способность человека удовлетворять свои потребности [5]. Иными словами мотивация – это способ достижения необходимых социальных и биологических целей человека.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Для этого необходимо понять, что собой представляет мотивация как социальное, психологическое и физиологическое явление. На основе этого факта представлен список потребностей, способом удовлетворения которых могут служить занятия физической культурой [8]:

- физиологические потребности;
- социальные потребности;
- потребность в уважении;
- потребность в эстетике;
- потребность в безопасности;
- потребность в самоактуализации.

Все эти потребности порождают свои собственные мотивации к их выполнению. Основная проблема заключается в том, что мотивация, будучи направленной не в нужное русло, не удовлетворяет или удовлетворяет потребность не в полной мере, что сказывается на общем ухудшении психического и физического состояния.

Мотив – это сформированное обоснование своего поступка, действия, то есть внутреннее состояние личности, определяющее и направляющее ее действия в каждый момент времени. Именно мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность [2].

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание заниматься физической культурой вообще, чем заниматься конкретно – безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными видами упражнений.

Мотивы посещения занятий по физической культуре у обучающихся тоже разные: те, кто доволен занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен ими (чаще девушки) – посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом процесс не одномоментный, а многоступенчатый: от первых элементарных гигиенических навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания [6, 7]. Для того чтобы привлечь молодежь к решению той или иной задачи, необходимо суметь найти ту мотивацию, которая бы его побудила к действию. И только при соответствующих мотивациях можно вдохновить молодых людей на добровольную и качественную физическую подготовку, так как для многих занятия физической культурой, в первую очередь, являются средством успешной адаптации к условиям социальной жизни и профессиональной деятельности.

В проведенном исследовании приняли участие 300 обучающихся ОП бакалавриата очной формы обучения ГОУ ВПО «ДонАУиГС» (50 юношей и 50 девушек с I, II и III курсов, независимо от направления подготовки). Анкета была составлена согласно цели, где обучающиеся определяли мотивацию к занятиям физической культурой по значимости для себя.

Анализ результатов показал, что для большинства студентов (71%) мотивом для посещения занятий физической культурой является своевременное получение зачета. Следующие по значимости мотивы – профессионализм и дружелюбие преподавателя (67%) и его умение убеждать студентов в необходимости заниматься физическими упражнениями (63%). Как менее значимые мотивы студенты указали следующие: познавательный интерес к процессу получения знаний и умений (23%); забота о собственном здоровье (36%); получение активного отдыха (42%); понимание, что спортивные навыки пригодятся в будущей профессии (24%); потребность межличностного общения (47%); спортивное совершенствование (12%).

Для того чтобы лучше понять природу выбора респондентов, возникла необходимость проанализировать следующие мотивы: желание поиграть, подвигаться; воспитание морально-волевых качеств; стремление к эмоциональной разгрузке и желание развивать физические качества.

Результаты исследования показали, что у большинства студентов (82%), независимо от пола, есть желание поиграть, подвигаться, особенно в связи с появлением дефицита двигательной активности во время интенсивной учебной недели. Можно предположить, что это желание обусловлено большим количеством аудиторных (лекционных и семинарских) часов и у молодых людей существует физиологическая потребность в физической нагрузке. Кроме того, анализ анкетирования показал, что у студентов существует мотивация к самоутверждению, воспитанию морально-волевых качеств. Интересно, что у юношей (24%, 19%, 21%) этот показатель ниже, чем у девушек (30%, 22%, 20%). Мотив к самоутверждению у первокурсников выше, чем у студентов вторых и третьих курсов (табл. 1). На наш взгляд это может объясняться тем, что первоначально у студентов существует необходимость знакомства, привыкания к новому коллективу, приходится определяться, самоутверждаться, адаптироваться к новым условиям жизни.

Таблица 1. Воспитание морально-волевых качеств.

Пол студентов	I курс	II курс	III курс
Юноши	24%	19%	21%
Девушки	30%	22%	20%

Интересен тот факт, что в большей степени девушки стремятся к эмоциональной разгрузке (43%, 51%, 54%), мотивируя себя к занятиям физическими упражнениями и данный показатель увеличивается к третьему курсу. У юношей данный показатель ниже и при этом наблюдается снижение к третьему курсу (38%, 35%, 30%). Возможно, у девушек это объясняется повышенной эмоциональной чувствительностью (табл. 2).

Таблица 2. Стремление к эмоциональной разгрузке.

Пол студентов	I курс	II курс	III курс
Юноши	43%	51%	54%
Девушки	38%	35%	30%

В то же время, результаты исследования показали, что юноши с каждым учебным годом стремятся развить физические качества, осваивать различные двигательные умения и навыки (38%; 42%; 47%). При этом девушки не придают развитию данных качеств первостепенного значения (27%; 31%; 33%), хотя показатель увеличивается к третьему курсу (табл. 3). На наш взгляд, для юношей является естественным быть сильным, здоровым, красивым, ловким. Это придает уверенность в себе, в своих силах, помогает улучшать коммуникативные качества, вливаться в социальную жизнь, выстраивать как личные взаимоотношения, так и общественные.

Таблица 3. Развитие физических качеств.

Пол студентов	I курс	II курс	III курс
Юноши	38%	42%	47%
Девушки	27%	31%	33%

Большое значение для обучающихся имеет профессионализм преподавателя, умение убеждать в значимости физической культуры и вовлекать в самостоятельную деятельность. Также большое значение имеет выстраивание доверительных, доброжелательных отношений с преподавателем, что будет способствовать комфортной, в эмоциональном смысле, обстановке на занятиях [2, 7].

Для повышения мотивации к занятиям по физической культуре можно использовать следующие рекомендации:

1. Проводить теоретические занятия о роли физических упражнений в жизнедеятельности человека. Знакомить с современными методиками и направлениями в области физической культуры.

2. Предоставлять обучающимся право выбора физической активности.

3. Привлекать обучающихся к разработке индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Создавать условия для дополнительных занятий в свободное от учебы время.

5. Устраивать студенческие конференции, круглые столы для дискуссий и обсуждения путей по повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями.

6. Выстраивать с обучающимися доверительные отношения, способствующие комфортности в общении и повышению интереса к занятиям.

К сожалению, у значительной части преподавателей существует мнение, что чем сильнее мотивирован обучающийся оценкой или баллами, тем лучше. Но ведь и в этом случае действует тот же механизм подавления интереса внешней мотивацией, когда она при завышенных или заниженных требованиях не способствует становлению внутренней отметочной мотивации. И такому отрицательному воздействию отметочным мотивом в настоящее время подвергается опять же значительное количество обучающихся (все сильные и все слабые) [5].

Формирование мотивации к сохранению здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельном. Первый свидетельствует, что воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства, второй – о формировании новых качеств путем упражнений. На этом принципе основана вся социальная эволюция человечества и стиль здоровой жизни, который можно определить рядом мотивов [8].

Учитывая вышеизложенное можно предположить, что для создания мотивации на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях высшего профессионального образования необходимо придерживаться не только образовательных задач, но и уделять внимание воспитанию морально-волевых качеств, а также учить обучающихся новым, эффективным, снимающим умственное напряжение, упражнениям.

Таким образом, результаты исследования показали, что несмотря на то, что основной мотив для посещения занятий по физической культуре получение зачета, большинство обучающихся демонстрируют желание заниматься физическими упражнениями, мотивируя себя не только стремлением к физическому совершенству, но и к развитию морально-волевых качеств, снятию умственного напряжения. Они стремятся к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению, к удовлетворению духовных потребностей.

ЛИТЕРАТУРА

7. АШМАРИН, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. физкульт. вузов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина – М.: Просвещение, 2009, 410 с. ISBN 5-09-001807-3 1
8. БАЗАНОВ, А.Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом. Фундаментальные и прикладные научные исследования: сборник статей 11-ой Международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский центр «АнтроВита», 2018, С. 24-33. ISBN 978 6040141
9. БЕЛЯНИЧЕВА, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2, Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009, С.6-9.
10. НАГОВИЦЫН, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования, 2011, №8, С. 293-298. ISSN 1812-7339
11. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]; под ред. А. В. Родионова. М. : Издательский центр «Академия», 2010, 368 с. ISBN 978-5-7695-6833-6
12. ПРОКОФЬЕВА, Д.Д., ПЕТРОВ, В.В., ОГУРЕЧНИКОВ, Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования, 2018, №60-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-vyshih-uchebnyh-zavedeniyah> (дата обращения: 29.06.2020).
13. ФИЛИМОНОВА, Е.Н., КОРОБЕЙНИКОВА, Е.И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020, 2019, №6 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studentov-1> (дата обращения: 21.07.2020).
14. ХОЛОДОВ, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2000, 480 с. ISBN 5-7695-0567-2.