

С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности

В статье авторы показывают актуальность темы исследования, анализируют результаты внедрения в учебный процесс на занятиях физической культурой в вузе комплексных средств инновационных видов двигательной активности (аэробики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга), используя результаты анкетирования, опроса и педагогические наблюдения, доказывают эффективность в формировании мотивационных установок и интереса к проведению уроков физического воспитания у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности.

Кроме того, говоря о мотивации в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, необходимо иметь в виду неустойчивость самих мотивов, часть которых носит ситуационный характер. В студенческом возрасте они еще довольно изменчивы и подвижны из-за различных стимулов, вызывающих их, из-за еще не совсем сформировавшейся личности студента и далеко не завершившегося процесса его социализации.

Ключевые слова: мотивация, новые виды двигательной активности, потребности в занятиях физической культурой, анкетирование.

S. F. Burukhin, E. V. Kulagina

Formation of University Students' Motivation to Physical Training Lessons with Use of Physical Activity New Types

Authors prove relevance of the research subject in the article, analyze results of introduction of the complex means of physical activity innovative types (aerobics, bodybuilding, shaping, stretching) into the educational process at Physical training lessons in the higher education institution, using results of questioning, poll and pedagogical supervision, they prove efficiency in formation of motivational objectives and interest to carry out physical training lessons with university students with the use of new types of the physical activity.

Besides, speaking about motivation in students' sports and improving activity, it is necessary to take into consideration instability of the motives, some of them have a situational character. At student's age the motives are quite changeable and mobile because of various incentives causing them because of the student's identity, which is not completely formed and a unfinished process of his socialization.

Keywords: motivation, new types of physical activity, need for physical training, questioning.

Приоритетной задачей в образовательной деятельности студентов вузов является проблема улучшения уровня их здоровья за счет внедрения в учебный процесс по физической культуре новых видов двигательной активности, формирования потребностей и мотивационных установок к занятиям такими физическими упражнениями.

Одним из показателей сформированности потребности в занятиях физической культурой является мотивация [4].

Мотивация (побуждение) – активное состояние мозговых структур совершать наследственно закрепленные или приобретенные опытом действия. В связи с этим И. М. Сеченов писал: «Жизненные потребности рожают хотения (мотивы), и уже эти ведут за собой действия; хотение будет тогда – мотивом и целью, а движение – действием или средством достижения цели». Мотивация может реализовываться на основании многих побуждений: иде-

алов и ценностных ориентиров, потребностей, мотивов, целей, интересов и др. Основным аспектом мотивационной сферы является мотив, то есть направленность активности на предмет, внутреннее психическое состояние человека, прямо связанное с объективными характеристиками предмета, на который направлена активность [7].

В настоящее время в практике вузовского образования ведущее место занимают вопросы мотивации студентов к учению и физкультурно-образовательной деятельности [5]. Мотивационная сфера физкультурной деятельности у каждого студента непостоянна, поэтому она представляет собой часто изменяющуюся, а иногда и противоречивую структуру, состоящую из разных побуждений, где место ведущего, доминирующего мотива занимает то одно, то другое побуждение, в зависимости от условий обучения, обстоятельств общения с окружающими и т. д.

Е. П. Ильин [5] делит мотивы на две группы. К первой группе мотивов он относит удовлетворение потребности в двигательной активности, получение впечатлений, связанных со спортивными соревнованиями, где проявляется чувство азарта, конкуренции и соперничества. Вторую группу составляют такие мотивы, как стремление к самосовершенствованию, то есть укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие двигательных и психических качеств, получение знаний и мотив стремления к самовыражению и самоутверждению (быть не хуже других, быть похожим на кумира или выдающегося спортсмена, стремление к успеху на соревнованиях, желание защищать честь группы).

Вообще, мотивация является одной из фундаментальных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии. В связи с этим известные ученые [1, 2, 10] в работах по психолого-педагогической тематике рассматривают готовность индивида, в частности студентов вуза, к различным видам деятельности как целостное психическое явление, как гибкую динамическую систему, включающую разные компоненты человеческой психики: мотивационные, волевые, эмоциональные, интеллектуальные и другие. Теория и практика занятиями физической культурой показывает, что сформированные мотивы активизируют студента сознательно заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни, придают занятию личностный смысл [8].

Некоторые авторы (Б. Ф. Ломов, В. Д. Шадриков, П. М. Якобсон), изучающие проблемы мотивации человеческой деятельности, сходятся в том, что мотивация представляет собой сложную систему, в которую включены определенные иерархические структуры и различные виды мотивов. В настоящее время в современной вузовской системе образования широко изучается мотивация отдельных видов деятельности, в частности учебной деятельности. Значение и важность положительной мотивации для эффективности и успешности учебной деятельности была доказана В. А. Якуниным [13], который утверждал, что учебный процесс не ограничивается простой передачей знаний и общественного опыта, а опосредован всей системой отношений учащегося с окружающими его людьми, поэтому другие авторы [1, 10, 13] выделяют мотив общения как социальную характеристику учебного процесса. Этот мотив характеризует социальное направление в учебном процессе, выражающееся в совместной деятельности студентов, в их стремлении общаться друг с

другом, ориентироваться в своих поступках на социальное окружение. К нему также относятся такие мотивы, как «внешнее признание», «уважение со стороны окружающих», «стремление к общению» и т. д. Эти мотивы отражают такие стороны учебной деятельности, как сферы целеполагания, познания и общения. Вместе с тем существуют эмоциональная и волевая сферы. При этом эмоции выражают отношение студентов к процессу обучения, а воля показывает их стремление управлять собой и быть эффективной причиной всего происходящего.

Проблема формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза имеет особое значение. В теории и практике по этой проблеме у большей части студентов, и особенно девушек, не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, что отрицательно отражается на их физической подготовленности и, соответственно, на здоровье [3, 6, 9].

Учитывая, что учебная деятельность также является одной из сторон мотивационной сферы, для возбуждения интереса к ней нужно создать мотив, а затем открыть студентам возможность нахождения цели.

Формирование у студентов соответствующей мотивационной сферы и интереса к проведению физкультурных занятий с использованием различных гимнастических упражнений и инновационных видов двигательной активности, а также факторов, определяющих их потребность и мотивы включения обучающихся в активную физкультурную деятельность, необходимо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач вузовского образования [11].

В связи с этим для изучения мотивации у студентов к физической культуре на занятиях по физическому воспитанию было проведено специальное исследование, в котором приняли участие студентки Горно-Алтайского государственного университета, поступившие на 1 курс в 2013 и 2014 гг. Уровень мотивации к занятиям физической культурой у испытуемых экспериментальной и контрольной групп изучали в динамике при сравнительном анализе цифровых данных комплексного опроса и анкетирования. Всего в анкетировании приняли участие 217 человек. Студентки, включенные в экспериментальную группу, на занятиях по физической культуре занимались по специальной программе с использованием различных видов двигательной активности, включающих упражнения аэробной, атлетической гимнастики, а также эле-

менты шейпинга и стретчинга, проводимые комплексно в ходе одного учебного занятия в течение 1 года. Контрольная группа студенток занималась на уроках физического воспитания по базовой программе, утвержденной для высших учебных заведений в соответствии с образовательным стандартом РФ. Отдельно испытуемым была предложена анкета, содержащая вопросы о мотивах, побуждающих заниматься новыми видами двигательной активности с гимнастической направленностью. В содержании анкеты вошли три блока вопросов, раскрывающих различные стороны жизнедеятельности студентов, в том числе по отношению к занятиям физической культурой и различным видам гимнастики:

- мотивация выбора вида двигательной активности;
- образ жизни, в том числе характер проведения свободного времени;
- ценные ориентации, направленность сознания личности.

Перечисленные мотивы студентов, занимающихся на занятиях физической культурой, составили три типологические группы стимулов к началу физкультурно-образовательной деятельности:

- воспитательно-образовательные стимулы (совет преподавателя, пример подруги, сокурсников);
- благоприятствующие условия-стимулы (расположенный близко от общежития (дома) фитнес-центр, спортивный физкультурно-оздоровительный комплекс);
- содержательные и коммуникативные стимулы (спортивные шоу, увиденные соревнования, фильмы, спортивные передачи).

Анализ анкетных данных показал наличие и воздействие общесоциальных условий и факторов,

которые влияют на конкретные обстоятельства, подталкивающие к регулярным занятиям физической культурой, говорят о приоритетной роли ближайшего социального окружения или микросреды, то есть роли ведущего преподавателя и наставника, а также вуза и повседневного коллектива сокурсников и друзей. Обозначенные стимулы к началу физкультурно-оздоровительной деятельности могут быть положены в основу классификации мотивов к занятиям оздоровительной физической культурой и детерминироваться тесной связью между стимулами и мотивами, которыми опосредована структура личности, ее потребностями и интересами.

В таблице 1 представлены результаты проявления мотивации у студенток экспериментальной и контрольной групп. В начале и в конце участникам эксперимента были предложены 4 варианта ответов на вопрос «Для чего и почему я посещаю занятия физической культурой?»

В таблице 1 отмечено изменение в уровне проявления мотивов у студенток экспериментальной и контрольной групп. В обеих группах в начале эксперимента основным мотивом к физкультурным занятиям был мотив, связанный с получением аттестации (зачета). Однако после эксперимента у студенток экспериментальной группы на первый план вышел мотив, связанный с желанием заниматься новыми видами гимнастики и двигательной деятельности человека. Вместе с тем у студентов контрольной группы по-прежнему доминировал мотив получения зачета. Кроме того, в данной группе студенток на конец эксперимента несколько снижается мотив желания заниматься физической культурой и новыми видами гимнастики (на 2 %), а также понижается уровень мотивации к занятиям, чтобы укрепить свой уровень здоровья (на 8 %) и, напротив, увеличивается мотив к занятиям, чтобы получить зачет.

Таблица 1

**Уровень мотивации к занятиям физической культурой
у испытуемых экспериментальной и контрольной групп
до и после эксперимента (%)**

Мотивы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Отношение к собственному здоровью	5	12	16	8
Получить аттестацию (зачет)	77	21	56	6
Желание заниматься физической культурой, новыми видами гимнастики	14	45	19	17
Совершенствовать физические и функциональные качества	4	22	9	14

В экспериментальной и контрольной группах студенток повышаются мотивация и желание развития физических качеств соответственно на 18 % и 6 %. По всей вероятности, данное явление связано с желанием девушек иметь красивую фигуру, а также снизить вес.

Анализ проведенного анкетирования позволяет сделать вывод, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, отношение к занятиям физической культурой с использованием комплексных средств гимнастики и новых ее видов значительно изменилось в положительную сторону.

Исследования мотивационных особенностей и интереса студенток вуза (опрос, анкетирование, педагогические наблюдения по вопросам укрепления собственного здоровья, улучшения красоты форм тела и осанки, развития отдельных двигательных качеств) к проведению учебных занятий по физическому воспитанию с использованием универсальных видов двигательной активности и специальных гимнастических упражнений оздоровительного характера показали положительную мотивацию и устойчивый интерес обучающихся обеих групп, но более высокий уровень наблюдался в экспериментальной группе и составил 28,2 %, в отличие от контрольной, где этот показатель составил 10,5 %.

Библиографический список

1. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды [Текст]: в 2-х т. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – С. 13–17.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст] / А. Г. Асмолов. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
3. Видулов, А. Д. Анализ состояния здоровья и функциональной подготовленности студентов специального отделения технического университета [Текст] / А. Д. Видулов, Э. В. Егорычева // Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки: научный журнал. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ. – 2012. – № 3. – Т. 2. – С. 118–120.
4. Закурин, Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Закурин. – Шуя, 2005. – 186 с.
5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст]. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
6. Маргазин, В. А. Руководство по спортивной медицине [Текст] / под ред. В. А. Маргазина [и др.]. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 487 с.
7. Примаков, К. А. Комплексная оценка физического развития двигательных качеств,

функционального и психофизического состояния мальчиков-подростков, занимающихся боксом [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. А. Примаков. – Ярославль, 2008. – 22 с.

8. Савчук, В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студенток педагогического вуза [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Савчук. – Комсомольск-на-Амуре, 2002. – 159 с.

9. Чоговадзе, А. В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте [Текст] / А. В. Чоговадзе, М. М. Круглый. – М.: Медицина, 1977. – 176 с.

10. Шадриков, В. Д. От индивида к индивидуальности: введение в психологию [Текст]: монография / В. Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 656 с.

11. Шишкин, П. А. Проектирование методики физического воспитания студентов на основе ОФП и хатха-йоги [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. А. Шишкин. – Тула, 2011. – 23 с.

12. Якобсон, П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека [Текст] / П. М. Якобсон. – М.: Мир, 1969. – 289 с.

13. Якунин, В. А. Педагогическая психология [Текст] / В. А. Якунин. – М.: Просвещение, 1998. – 255 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Anan'ev, B. G. Izbrannyye psihologicheskie trudy [Текст]: v 2-h t. – М.: Pedagogika, 1980. – Т. 1. – С. 13–17.
2. Asmolov, A. G. Psihologija lichnosti: principy obshhepsihologicheskogo analiza [Текст] / A. G. Asmolov. – М.: MGU, 1990. – 367 s.
3. Vikulov, A. D. Analiz sostojanija zdorov'ja i funkcional'noj podgotovlennosti studentov special'nogo otdelenija tehničeskogo universiteta [Текст] / A. D. Vikulov, Je. V. Egoryčeva // Jaroslavskij pedagogičeskij vestnik. Psihologo-pedagogičeskie nauki: nauchnyj zhurnal. – Jaroslavl': Izd-vo JaGPU. – 2012. – № 3. – Т. 2. – С. 118–120.
4. Zakurin, L. V. Formirovanie potrebnosti k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj u studentov tehničeskogo vuza na osnove ispol'zovanija rejtingovoj sistemy ocenivanija [Текст]: dis. ... kand. ped. nauk / L. V. Zakurin. – Shuja, 2005. – 186 s.
5. Il'in, E. P. Motivacija i motivy [Текст]. – SPb.: Piter, 2000. – 512 s.
6. Margazin, V. A. Rukovodstvo po sportivnoj medicine [Текст] / pod red. V. A. Margazina [i dr.]. – SPb.: SpecLit, 2012. – 487 s.
7. Primakov, K. A. Kompleksnaja ocenka fizicheskogo razvitija dvigatel'nyh kachestv, funkcional'nogo i psihofizicheskogo sostojanija mal'chikov-podrostkov, zanimajushih'sja boksom [Текст]: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / K. A. Primakov. – Jaroslavl', 2008. – 22 s.
8. Savchuk, V. V. Formirovanie motivov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj u studentok pedagogičeskogo vuza

[Tekst]: dis. ... kand. ped. nauk / V. V. Savchuk. – Komsomol'sk-na-Amure, 2002. – 159 s.

9. Chogovadze, A. V. Vrachebnyj kontrol' v fizicheskom vospitanii i sporte [Tekst] / A. V. Chogovadze, M. M. Kruglyj. – M.: Medicina, 1977. – 176 s.

10. Shadrikov, V. D. Ot individa k individual'nosti: vvedenie v psihologiju [Tekst]: monografija / V. D. Shadrikov. – M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009. – 656 s.

11. Shishkin, P. A. Proektirovanie metodiki fizicheskogo vospitanija studentov na osnove OFP i hatha-jogi [Tekst]: avto-ref. dis. ... kand. ped. nauk / P. A. Shishkin. – Tula, 2011. – 23 s.

12. Jakobson, P. M. Psihologicheskie problemy motivacii povedenija cheloveka [Tekst] / P. M. Jakobson. – M.: Mir, 1969. – 289 s.

13. Jakunin, V. A. Pedagogicheskaja psihologija [Tekst] / V. A. Jakunin. – M.: Prosveshhenie, 1998. – 255 s.