

**В. Л. Буканов**

### **Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов**

Статья рассматривает основные методики оценки уровня мотивации в физической культуре у студентов, также отражены проблемы студенческой молодежи на примере посещаемости уроков физической культуры и пути их решения.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, методика, диагностика, социальные факторы.

**V. L. Bukanov**

### **Assessment of Students' Motivation Level, Activity and Health State at Physical training Lessons**

This article discusses the main methods of assessment of motivation level in physical training among students, also reflects the problems of student's youth, on the example of attendance of lessons of physical training, and ways of their solution.

**Key words:** motivation, physical training, methods, diagnosis, social factors.

Проблема мотивации в физическом воспитании всегда остается актуальной. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительно свободой студенческой жизнью, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим, данные проблемы требуют пристального изучения, среди них интересна проблема мотивации [1, 5].

Проблему нужно искать глубоко в устоявшихся правилах поведения человека. Модернизация учебного процесса по физической культуре позволит наиболее правильно подобрать комплекс средств и методов, ориентируясь на интересах студентов их склонность к тем или иным видам деятельности.

Основные научные труды по проблемам физического воспитания были направлены на формирование мотивационных систем, методов, привлечения студентов к занятиям спортом и физической культурой. Как показывает современная практика физического воспитания, нужны инновационные принципы, средства, методы. Если говорить о воспитании в целом, то это процесс целенаправленного, систематического формирования личности в

целях подготовки её к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни. В этом смысле осуществляется и процесс организованной совместной деятельностью преподавателей и тренеров спортивных школ, молодёжных организаций, общественности. Исходя из этого следует, что воспитание не простой процесс, а процесс требующий подготовленной и проверенной системы, учитывающей все особенности учащихся, студентов.

Если брать актуальные проблемы преподавателей, то отсутствие интереса к физической культуре у студентов занимает одно из ключевых мест. Многие руководители физического воспитания сталкивались с такой проблемой, как непосещаемость уроков физической культуры, спортивных тренировок. Учащиеся пропускают занятия по болезни, иные пропускают по другой причине. Некоторые преподаватели не в силах заинтересовать студентов своим предметом из-за отсутствия современной материально-технической базы. Требуется пересмотреть основные системы средств и методов физического воспитания учащихся и выделить новые, наиболее эффективные для современного времени. По данной проблеме было проведено исследование в виде анкетирования (на базе филиала ЯГПУ в г. Угличе) которое показало, отношение студентов II, IV курса (специальность «Информатика» и «Педагогика и методика начального образования») к физическому воспитанию и спорту (рис. 1).

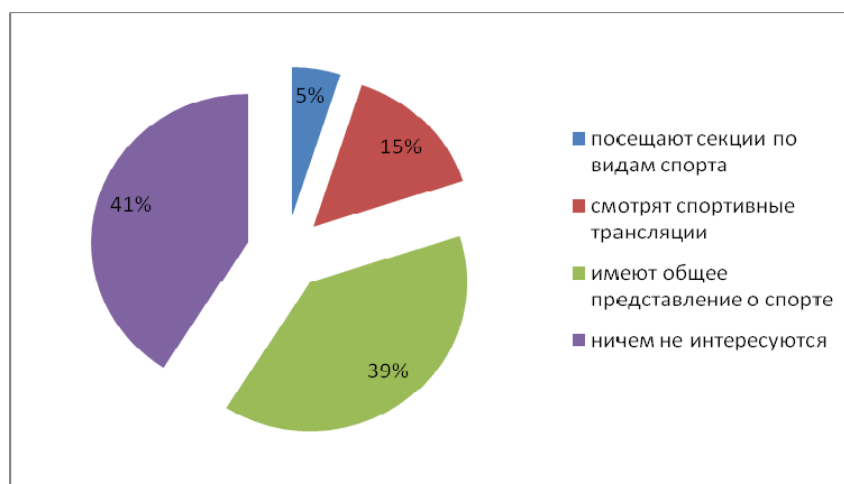


Рис. 1. Результаты первого исследования (анкетирования)

Эта работа показала отсутствие мотивации и интереса к физической культуре и спорту у студентов. В последующей работе мы продолжили изучение этой проблемы с помощью основных методик оценки уровня мотивации и активности в физической культуре у студентов. Эти методики позволили нам выявить склонность студентов к видам деятельности в целом и в частности к физической культуре.

1. Диагностика мотивационной структуры личности (В. Э. Мильман).

Данная методика выявила некоторые устойчивые тенденции личности: общую и творческую активность, стремление к первенству, достижение определенного результата. Методика представлена в виде 14 вопросов, касающихся жизненных стремлений некоторых сторон образа жизни. Студенты не задумываясь отвечали на поставленные вопросы способом «Согласен», «Не согласен», «Не знаю». Склонность к виду деятельности отражена в таблице 1 (рис. 2).

Таблица 1

Мотивационная структура личности

Направление деятельности	II курс ПИМНО (%)	IV курс Информатика (%)
Жизнеобеспечение (Ж)	25	8
Комфорт (К)	15	8
Общение (О)	30	8
Общая активность (ОА)	10	17
Творческая активность (ТА)	10	17
Социальная полезность (СП)	5	17
Социальный статус (СС)	5	25
Всего:	100%	100%

В основном большинство учащихся склонны к жизнеобеспечению и к социальному статусу, им присуще также и творческая активность, но в единичных случаях.

2. Диагностика мотивации достижения (А. Мехрабян).

Мотивация достижения выражается в потребности преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей в спорте, труде, самосовершен-

ствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать уважение и статус. Студентам предлагалось 32 утверждения, касающихся отдельных сторон характера, а также мотивационных чувств и жизненных ситуаций. Для оценки каждого утверждения предлагалось ответить по трехбалльной шкале (табл. 2). Соотношение мотиваций достижения по курсам (II, IV курс) рис. 3.

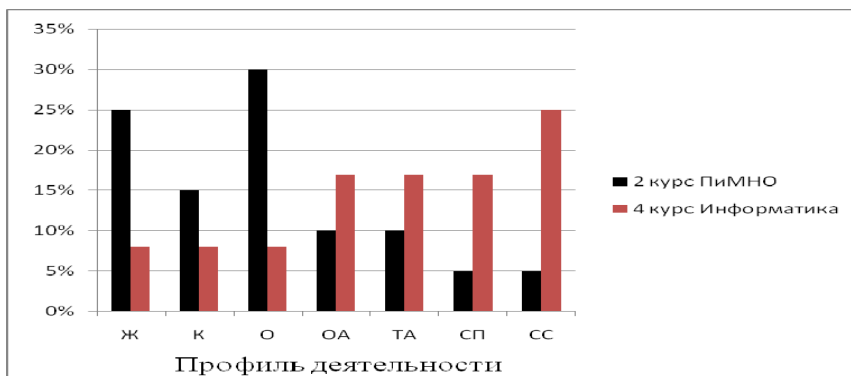


Рис. 2 Соотношение направлений деятельности

Таблица 2. Мотивация достижения

Направление	II курс ПсихМНО (%)	IV курс Информатика (%)
Стремление к успеху	70	42
Избегание неудач	30	58

мотивом стремления к успеху, нижняя 27 % – мотивом избегания неудачи.

max=32 вопроса\*7 (максимальный вариант ответа)  
max=224 балла=100%

min=32 вопроса\*1 (минимальный вариант ответа)  
min=32 балла=14%

Вычисление значения студента:

$$\frac{32}{\sum} \quad X=R$$

1

На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Для всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхняя 27 % выборки характеризуются

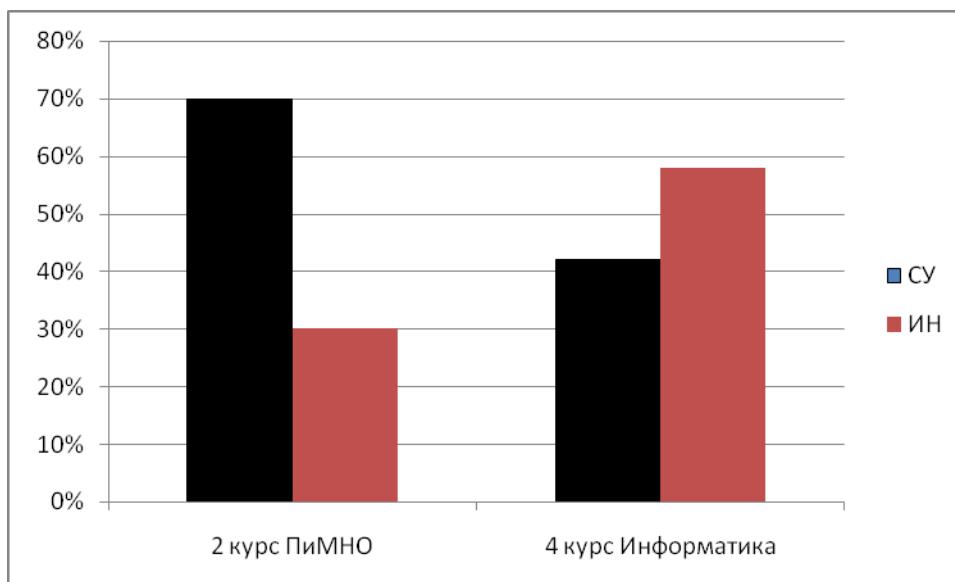


Рис. 3

Приведя данное исследование можно подобрать индивидуально средства и методы обучения тем или иным двигательным действиям на уро-

ках физической культуры, определить статус каждого игрока( в команде) выбрать капитана и т. д. [3].

3. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).

Общеизвестная методика позволяет оценить свое самочувствие на начало каждого урока, тем самым помочь преподавателю подобрать правильные средства обучения, (подвижные игры, спортивные игры) стараться поднять настроение,

побудить учащегося к выполнению задания с помощью интересных заданий и упражнений.

Наше исследование показало эффективность проведения методики САН перед уроком. Это позволило оценить самочувствие каждого студента и группы в целом (Рис. 4), тем самым подобрать необходимые средства и методы, используемые на уроках физической культуры.

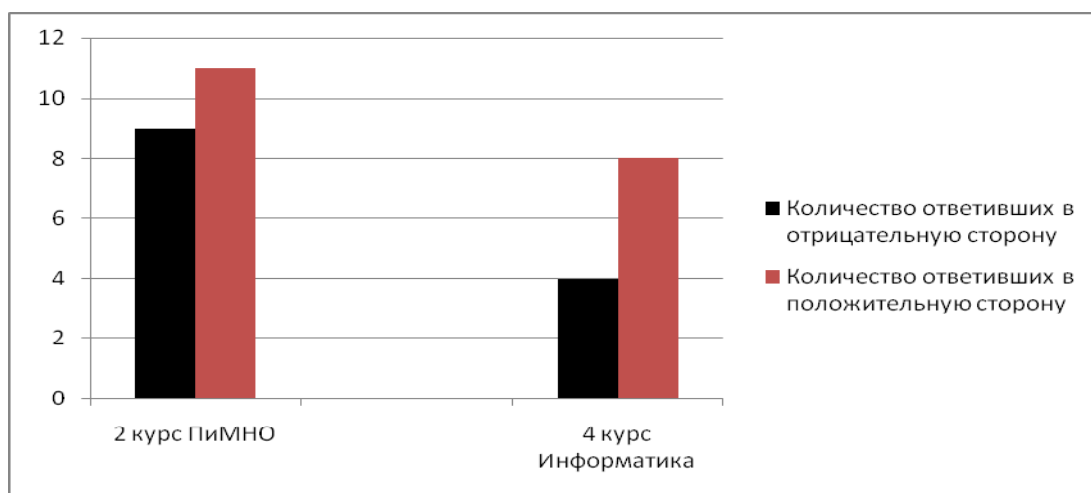


Рис. 4. Самочувствие, активность, настроение (2, 4 курс)

Как показывают научные исследования, мотивация студентов неоднородна, она зависит от некоторых факторов: возрастных, индивидуальных особенностей. Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Само понятие «спорт» девушки и юноши рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в данном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они больше склонны к

подражанию выдающимся спортсменам из «большого» спорта [2, 4].

#### Библиографический список:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991.
2. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А. Маслоу. – М. : «Рефл-бук»; К. : «Ваклер», 1997.
3. Оценка уровня мотивации и активности в физической культуре [Текст] : методическое пособие / сост. В. Л. Буканов. – Ярославль : Издательство ЯГПУ, 2011.
4. Психология личности в трудах зарубежных психологов [Текст] : хрестоматия / под ред. А. А. Реана. – СПб. : Питер, 2000.
5. Малинаускас, Р. К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов [Текст] : дис. к. п. н. / Р. К. Малинаускас. – Каунас : ЛАФК, 2009.