

# Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов

Захарина Е. А.

Классический частный университет г. Запорожье

## Аннотации:

В статье определена мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Выделены значимые мотивы для формирования потребности к продолжению занятий физическими упражнениями такие, как процессуальный, оздоровительный, развлекательный, спортивный, подражания, эстетический, долженствования и социальный. Определен деятельностный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию для содействия более осознанного отношения студентов к содержанию занятий.

## Ключевые слова:

*мотив, мотивация, формирование, потребность, интерес, студенты, деятельность, подход, факторы, стимул, занятия.*

**Захарина Є.А. Мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.** В статті визначена мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Виділені значимі мотиви для формування потреби до продовження занять фізичними вправами такі, як процесуальний, оздоровчий, розважальний, спортивний, наслідування, естетичний, повинності та соціальний. Визначений діяльний підхід до організації навчального процесу з фізичного виховання для сприяння більш усвідомленого відношення студентів до змісту занять.

*мотив, мотивація, формування, потреба, інтерес, студенти, діяльність, підхід, фактори, стимул, заняття.*

**Zaharina E.A.. Motivation to health and fitness activity of students.** The article defines the motivation to health and fitness activity of students. Such significant motives as procedural, health-improving, recreational, sport, imitation, aesthetic, obligation and social to encourage students to continue their physical training are specified. Pragmatist approach to physical training teaching is determined to make students to understand physical training classes more deeply.

*motive, motivation, formation, need, interest, students, activity, approach, factors, classes.*

## Введение.

В современных условиях гуманизации и демократизации общества упор на нравственное самоопределение студента, личностную ориентированность значительно улучшает условия для формирования потребности в физкультурной активности индивида.

В формировании потребности в занятиях физической культурой большое значение имеют материальные условия и общий культурный уровень студента. В то же время преподавателями недооценивается роль воспитательных моментов, информационно-пропагандистских, целенаправленной деятельности по изменению сложившихся отношений и стереотипов. Развитие потребностей у студентов в различных видах физической культуры должно осуществляться в неизменной гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме.

Мотивационная сторона обучения и воспитания интересовала многих исследователей. Работы Е.И. Ильина [8, 9], Л.И. Лубышевой [12], Т.Ю. Круцевич [10, 11] и других авторов показывают, что содержательная сторона деятельности в значительной мере определяет собой характер и направленность деятельности и результаты, к которым она приводит.

Для лучшего понимания побуждающих причин деятельности конкретного человека в сфере физического воспитания целесообразно обратиться к анализу потребностей, мотивов, установок, которые могут найти удовлетворение в сфере физического воспитания.

Формирование мотивов находится под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия, в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, увлечения, интересы и убеждения личности. Изучение мотивов занятий физической культурой различными групп населения, факторов и методов, способствующих их формированию, оказывает положительное влияние на привлечение людей к систематическим занятиям физическим воспитанием, на

© Захарина Е. А., 2009

управление процессом физического воспитания.

Научные исследования специалистов [6, 11] свидетельствуют о ярко выраженных возрастных особенностях мотивов и интересов, что необходимо учитывать при формировании мотивации у разных групп населения.

Профессор В.К. Бальсевич [2] высказал мысль, что в основу организационной деятельности в сфере самостоятельного физкультурного движения должно быть положено требование развития физкультурных потребностей людей. По данным педагогических наблюдений, одним из основных критериев в области физической культуры является физическая активность, которая характеризуется степенью вовлечения студентов.

Реализация мотивов студентов при физкультурной деятельности происходит по определенной схеме [7]: программа действия – представление о том, что нужно делать, чтобы реализовать мотив; оперативная готовность к действиям - наличие способностей, знаний, умений для осуществления деятельности; наличие обратной связи – информация об эффективных действиях. Мотив же формируется на основе соотношения студентом конкретной деятельности со своими потребностями и возможностями.

Использование данных многочисленных исследований социально-психологических особенностей студентов [3, 4 и др.] весьма затруднительно из-за различий условий их обучения, бытовых условий, характера организации физического воспитания и др. Кроме того, проведенные исследования характеризуются относительно небольшим количеством охваченных опросом, что не дает оснований для широких обобщений и переноса полученных результатов на другой контингент студентов.

П.К. Дуркин [5] пришел к выводу, что эффективная мотивация и интерес к физической культуре существенно повышаются, когда преподаватель и студенты достигают успехов в развитии физических качеств за

сравнительно непродолжительный промежуток времени. Поэтому в работе по формированию потребности у студентов в занятиях физической культурой принцип постепенности особенно актуален.

Для активизации мотивации студентов необходимо выявить стимул, который зачастую выступает в роли непосредственной причины поведения. Нередко стимул носит кратковременный характер, но постоянные побуждения в занятиях физической культурой приобретают ценностные тенденции. К стимулам исследователи относят: получение дополнительных баллов на зачете, удобное расписание занятий, агитацию и пропаганду, прекрасную материальную базу, расширение возможностей в выборе форм физкультурной деятельности, педагогическое мастерство преподавателя, укрепление здоровья, отдых, развлечения [1, 4]. Исходя из выше сказанного, мы полноценно используем объективные и субъективные факторы, потребности, которые способствуют повышению эффективности решения педагогических задач, как по формированию личности студента, так и по приобщению к систематическим занятиям различными видами физической культуры.

Заинтересовать студента в занятиях физической культурой можно двумя путями – воздействуя целенаправленно на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы со студентами зависит от создания педагогических условий, способствующих формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями, учитывающих их интересы и склонности к занятиям различными видами спорта, направленных на подготовку к будущей профессиональной деятельности [1].

Исследование выполнено в соответствии темы «Теоретико-методические мероприятия физического воспитания и физической реабилитации разных групп населения» Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2007–2011 гг.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель исследования* - проанализировать сформированность мотивов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений.

*Методы и организация исследования:* анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; анкетирование; статистические методы исследования. В исследованиях приняли участие студенты Классического частного университета в количестве 60 человек (экспериментальная группа численностью 30 студентов, контрольная – 30).

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Преподавание физической культуры студентам контрольной группы (n=30) осуществлялось в рамках традиционной модели образовательного процесса, согласно рабочей программе по физическому воспитанию, разработанной кафедрой физического воспитания Классического частного университета на основании учебного плана и базовой учебной программы по физическому воспитанию, задачами которой также декларировались воспитание у студентов

потребности в физическом самосовершенствовании, самопознании и самооценке.

Академические занятия регламентировались учебным планом КПУ в объеме четырех часов в неделю на первом и втором годах обучения, также студентам были предложены факультативные занятия физическими упражнениями в объеме двух часов в неделю, призванные повысить уровень физической подготовленности студентов и подготовить их к сдаче нормативов двигательной подготовленности. Содержание факультативных занятий заключалось в воспроизведении отдельных разделов программы по физическому воспитанию, а также спортивных игр. Основное внимание уделялось физической подготовленности занимающихся.

Студенты экспериментальной группы (n=30) занимались по разработанной нами экспериментальной программе, которая была построена на учете мотивов и интересов занимающихся, выявленных в процессе предварительного анкетирования, с учетом этапов формирования мотивации. Для эффективного построения процесса физического воспитания, способствующего формированию мотивации студента, мы в своей практике использовали: оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных технологий; деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности в интересах будущей профессиональной деятельности. Под оптимизацией и интенсификацией педагогического процесса мы понимаем: повышение целенаправленности обучения и усиление мотивации к занятиям по физической культуре и спорту; применение творческих методов и форм обучения; использование компьютеров и других технических средств. Суть деятельностного подхода заключается в том, что мы ориентировали студента на усвоение не только готовых знаний и умений, но и на овладение новыми способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Это означает отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации и переход к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных формах физической культуры.

При организации физического воспитания учитывались выявленные у студентов мотивы, которые определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности (табл. 1).

- оздоровительный, связанный со стремлением улучшить состояние здоровья, снизить заболеваемость, нормализовать массу тела;
- социальный, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физическому воспитанию, выполнять требования учебной программы;
- личностный, характеризующий стремление самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж;

Таблица 1

Мотивация к двигательной активности студентов контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования

Мотивы	КГ		ЭГ	
	кол-во	%	кол-во	%
Оздоровительный	3	3,3	1	1,1
Эстетический	5	5,6	2	2,2
Социальный	14	15,6	16	17,8
Долженствования	54	60	55	61,1
Личностные	1	1,1	1	1,1
Подражания	4	4,4	8	8,9
Спортивный	7	7,8	4	4,4
Процессуальный	1	1,1	2	2,2
Развлекательный	1	1,1	1	1,1

Таблица 2

Мотивация к двигательной активности студентов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Мотивы	КГ		ЭГ	
	кол-во	%	кол-во	%
Оздоровительный	2	2,2	50	55,5
Эстетический	10	11,1	7	7,8
Социальный	20	22,2	1	1,1
Долженствования	46	51,1	1	1,1
Личностные	1	1,1	18	20
Подражания	6	6,7	–	–
Спортивный	4	4,4	2	2,2
Процессуальный	1	1,1	8	8,9
Развлекательный	–	–	3	3,3

- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных спортивных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- развлекательный, выступающий средством рекреации, психо-эмоциональной разрядки.
- эстетический, связанный с возможностью научиться красиво двигаться, улучшить осанку, походку, внешний вид, устранить недостатки фигуры.

Выявлено, что наиболее сформированными мотивами к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов как экспериментальной, так и контрольной группы в начале занятий физическими упражнениями явились: долженствования, социальный (дружеской солидарности), спортивный, подражания и эстетический, а такие значимые для формирования потребности в продолжении занятий физическими упражнениями, как процессуальный, оздоровительный, развлекательный, были недостаточно сформированы. Эти мотивы были отнесены нами к потенциальным, которые могут быть сформированы при соответствующим педагогическим воздействиям.

ющих педагогических воздействиях.

После проведенного педагогического эксперимента нами повторно были определены мотивы к физкультурно-оздоровительной деятельности. Результаты повторного анкетирования представлены в табл. 2.

Результаты повторного анкетирования после участия студентов в предложенных программах занятий по физическому воспитанию выявили, что у студентов контрольной группы не произошло значительных изменений между группами мотивов, способствующих занятиям физической культурой. Самым значимым по-прежнему являлся мотив долженствования (51,1%). В то же время у студентов экспериментальной группы произошли существенные изменения в структуре мотивов.

Так, ведущими мотивами, способствующими занятиям физическими упражнениями, после педагогического эксперимента стали оздоровительный (55,5%), личностный (20%), процессуальный (8,9%) и эстетический (7,8%), что свидетельствует о высокой вероятности участия в физкультурно-оздоровительных занятиях после прекращения обязательных занятий физическим воспитанием в вузе.

#### Выводы.

Разработанный и реализованный в педагогическом эксперименте подход к организации учебного

процесса по физическому воспитанию не только содействовал более осознанному отношению учащихся к содержанию занятий, решению проблемы индивидуализации воздействий физическими упражнениями, но и способствовал созданию фундаментальной основы для самоопределения и социализации студентов. Очень важно подчеркнуть, что такой подход обеспечивал внесение элементов творчества, исследовательской деятельности в учебный процесс, что тоже способствовало повышению его эффективности.

Самым главным результатом, на наш взгляд, является обеспечение условий для формирования у студентов мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Обеспечение именно такого эффекта является главной и наиболее ценной функцией образования в сфере физической культуры, в наибольшей мере соответствующей цели и задачам всей системы образования в современном обществе.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение специфики взаимосвязи мотивации студентов с уровнем их двигательной активности и показателями физического здоровья.

#### Литература

1. Антонова Т.В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Т.В. Антонова – Чебоксары, 2005. – 20 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
3. Бубка С. Н. Формирование индивидуальных способностей студентов в процессе физического воспитания: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / С. Н. Бубка – Донецк, 2001. – 207 с.
4. Виленский М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9.
5. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50–53.
6. Завійська В., Лукашевич Л. Вивчення рівня зацікавленості в студенток Львівської Комерційної Академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі / В.Завійська, Л. Лукашевич // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури і спорту. – Львів.: НФВ «Українські технології», 2004. – В. 8. – Т. 3. – С. 122–126.
7. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой студентов у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л.В. Закурин – Шуя, 2005. – 17 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебн. для ин-тов и факл. физ. культуры. / Е.П. Ильин – СПб.: Изд. РГПУ им. А.Герцена, 2000. – 486 с.
10. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Стратегія формування здорового способу життя: Мат. конф. – К., – 2000. – С. 82–85.
11. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
12. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.

Поступила в редакцию 24.10.2009г.  
Захарина Евгения Анатольевна  
zaxarina@rambler.ru