

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 371.72:159.9-796/799

А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова

ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Представлены результаты анализа ведущих форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой. Показано, что одна из причин их низкой двигательной активности – отсутствие оптимального мотивационного комплекса. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий. Учет исходных мотивов к занятиям физическими упражнениями помогает скорректировать направление мотивов, не обладающих достаточной устойчивостью, обеспечить перемещение мотива с результата на саму деятельность. Определенные в процессе анализа литературы недостатки формирования физической культуры личности студентов, такие как непонимание взаимозависимости абсолютных и частных ценностей физической культуры, несформированность валеологического мышления, неадекватное оценивание собственного уровня здоровья, нерациональная организация жизнедеятельности, свидетельствуют о низком уровне знаний. В этой связи одним из основополагающих факторов процесса физического воспитания студентов является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки.

Ключевые слова: студенты; физическое воспитание; мотивация; здоровый образ жизни.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует повышения качества обучения, разработки новых педагогических и организационных основ, обеспечивающих личностно-ориентированное обучение и воспитание.

Целью проведенного исследования было определение ведущих форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Основной причиной низкой двигательной активности студентов Н.С. Кончиц [1] считает несформированность устойчивых привычек. Помимо этого, отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о нивелировании потребности в движении на уровень социальных потребностей, т.е. удовлетворение потребности в движении зависит от сознания. Так, если у детей существует врожденная мотивация к двигательной активности, то у взрослого человека двигательная активность проявляется только на основе сознательного побуждения [2–4]. Одно из важных условий учебной деятельности – создание у человека осознанных устойчивых мотивов [5]. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации.

Посредством деятельности, исходящей из определенных мотивов, преследующей некоторую цель и решающей некую задачу, человек выражает свое отношение к окружающему миру; это отношение (поведение) соотносится как с внутренним, так и с внешним (субъективным и объективным). Изучая мотивы деятельности, мы понимаем не только степень заинтересо-

ванности в ней, но можем предполагать и уровень активности в данной сфере, и ее направленность. Если рассматривать проблему в приложении к физической деятельности, то, определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься самостоятельно или их конечная цель – сдача зачета. Однако мотив может иметь конечную цель, а может переместиться на саму деятельность или какой-либо результат деятельности (например, в игре – на процесс игры). Таким образом, посредством учета исходных мотивов физкультурной деятельности можно путем применения корректирующих элементов в методике преподавания сменить временные мотивы получения результата (положительной отметки) на более устойчивые мотивы процесса занятий физическими упражнениями [6].

В учебной деятельности проявляются следующие мотивы: познавательные, направленные на содержание предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребности в интеллектуальной активности, решении трудных задач и др.); социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения, самосовершенствования) и узколичностные (мотивы благополучия, избегания неприятностей, престижа). Познавательные мотивы являются наиболее важными в учебной деятельности, они могут актуализироваться, если содержание предмета имеет личностную значимость для индивида. Физкультурная деятельность будет значимой, если ее связывать с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм человека с точки зрения физиологии, возможностей технического роста и т.д., что может иметь значение в виде уже осознанных целей и «подсказанных» преподавателем [7–9].

Физкультурная деятельность студентов вузов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.);

- внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.);

– мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д.);

– внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.).

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, важны также подкрепляющие его мотивы: обеспечить потребность в движении; приобрести дополнительные знания, умения и навыки; улучшить работоспособность и двигательные качества; расширить свои физические возможности с целью улучшения качества жизни.

Оптимальный мотивационный комплекс можно представить в следующем виде: ВМ, ВПМ, ВОМ или $ВМ = ВПМ = ВОМ$, где ВМ – внутренняя мотивация, ВПМ – внешняя положительная мотивация, ВОМ – внешняя отрицательная мотивация [10]. Внутренняя мотивация должна соответствовать внешней положительной мотивации или преобладать, т.е. быть гораздо сильнее внешней отрицательной. При таком соотношении видов мотивации возможно успешное решение задач физического воспитания в вузе.

Мотивация человека зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Одним из условий формирования устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между объектами.

В работах [11–13] рассматриваются побудительные мотивы к занятиям физической культурой, делается вывод о том, что у студентов ведущими мотивами выступают такие, которые не являются устойчивыми (например, удовлетворение каких-либо моральных и материальных потребностей, установка на спортивный результат, контрольный норматив, зачет и т.д.). Мотивация к занятиям физической культурой в ряду других видов деятельности проявляется наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу. Это может свидетельствовать о неэффективной методике преподавания физической культуры в вузе, не учитывающей мотивы и потребности студентов. В связи с увеличением на данном возрастном этапе социальных ролей, которые знакомят студентов со взрослой жизнью, утрачивается связь с физической культурой как элементом, оптимизирующим жизненные процессы.

Период студенческого возраста характеризуется наивысшими результатами интеллектуальных, творческих и физических возможностей, стабилизацией характера, сложившимся мировоззрением, оптимизмом, самостоятельностью, противоречивостью, критичностью к преподавателям и режиму учебного заведения, максимализмом, неприятием лицемерия, грубости и командных методов воздействия, не вполне сознательной регуляцией собственного поведения, возможным неумением предвидеть последствия своих поступков, принятием ответственных решений (выбор профессии и своего места в жизни), формированием профессионального мышления, самоутверждением в профессиональной и социальной сферах, овладением социальны-

ми ролями взрослого человека. Поэтому физическое воспитание в вузе должно соответствовать характерным изменениям в данном возрасте. Студенческий возраст рассматривается как бурный этап преобразования мотивации и всей системы ценностных ориентаций, что, несомненно, является важным моментом для педагогического воздействия.

Основная масса студентов вузов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями [10]. Большинство студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях.

В ряде исследований ценностных ориентаций студентов выявилось противоречие между высокой оценкой абсолютных ценностей, среди которых значатся здоровье, обладание красотой и выразительностью движений, и низкой оценкой «частных» ценностей, включающих знания о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к избранной профессии и т.д. [14–16]. Они констатируют низкий уровень знаний студентов, гедонистический характер физического совершенствования, отсутствие валеологического мышления, непонимание роли физической культуры личности. Все это свидетельствует о декларативном характере физического воспитания в вузе, которое не раскрывает перед студентами взаимообусловленность абсолютных и частных ценностей. Отсутствие интереса к занятиям, собственным возможностям и способностям также обусловлено недостаточным уровнем теоретической и физической подготовленности, поскольку процесс формирования мотивов взаимосвязан с приобретением знаний, умений и навыков, но при повышении уровня подготовленности происходит изменение потребностей, интересов и т.д. Очевидна связь между активной позицией и решением проблем собственного здоровья, осознанием личной ответственности за собственное самочувствие и освоением знаний в области физической культуры. Это доказывает необходимость основательной теоретической подготовки студентов.

В работах [17, 18] рассматривается организация жизнедеятельности студентов, отмечается ее хаотичность и неупорядоченность (неправильный режим питания, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, вредные привычки и т.д.). При этом многие студенты неадекватно оценивают уровень своего здоровья (завышенно), вследствие чего отсутствует важный стимул к занятиям физическими упражнениями. В то же время главной причиной, побуждающей к заботе о здоровье, является его ухудшение. С целью формирования объективной самооценки можно применять тестирование уровня здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов. При этом неадекватная оценка уровня собственного здоровья также может говорить о недостаточном уровне знаний.

На основе знаний осуществляется самопознание, в частности собственных интересов, стремлений, переживаний [19]. Необходимый уровень знаний, позволяющий оптимально оценивать собственные возможности, оказывает непосредственное влияние на формирование убеждений, потребностей, мотивов, интересов. Таким образом, формирование личностно значимой потребности в совершении целенаправленной двигательной активности происходит через овладение занимающимися необходимой системой знаний, подкрепленной положительными эмоциями от занятий.

Эффективно формировать мотивацию можно через целеполагание учебной деятельности, обеспечив анализ и обсуждение условий достижения конкретной цели между студентами. Такой подход позволяет развивать творческое мышление и активно вовлекать занимающихся в учебный процесс.

При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать следующие компоненты [2]:

- потребностно-мотивационный, отражающий потребности, мотивы, интересы и желания, направленные на здоровый образ жизни;
- содержательный, направленный на овладение необходимой системой знаний;
- практическо-деятельностный, подразумевающий умение студентов самостоятельно решать задачи физического воспитания;
- творческий, характеризующийся умением моделировать здоровый образ жизни;
- рефлексивный, обуславливающий сознательную деятельность.

Каждый из компонентов требует учета многих условий и применения определенных мер педагогической деятельности. Так, на формирование потребностно-мотивационного компонента влияют ряд факторов и условий:

- убеждения, потребность, мотивы, интересы обладают направляющей и побуждающей силой к активности. Поскольку потребности и интересы тесно связаны с эмоциями, большое значение имеют психологический комфорт и позитивное настроение, на основе которых формируется положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Важной задачей современной системы образования стала задача формирования умений самостоятельного получения знаний и творческого их применения. В то же время творческая деятельность наилучшим образом осуществляется в благоприятной психологической обстановке. Систематическое подкрепление какой-либо цели, идеи, предмета положительными эмоциями приводит к формированию самостоятельного мотива, иначе говоря, происходит «сдвиг» мотива на цель;
- снятие оценки и временных ограничений, демократический стиль общения, ситуация выбора, личностная значимость;
- воспитать потребность в занятиях физической культурой командными методами невозможно, поскольку это противоречит природному сопротивлению принуждению, происходит ущербная трансформация мотивационной сферы, поэтому нужно руководствоваться подлинным интересом к занятиям;

– для поддержания интереса к занятиям физическими упражнениями должны использоваться задания оптимальной сложности, так как чрезмерно легкие и тяжелые задания угнетают активность в достижении результатов деятельности;

– использование проблемных задач наилучшим образом соответствует особенностям интеллекта в студенческом возрасте;

– эффективно использование соревновательной деятельности в занятиях физической культурой для воздействия на мотивационно-ценностное отношение студентов [14]. Данный подход позволяет активизировать их деятельность в овладении двигательными умениями, навыками и в развитии физических качеств. Однако соревновательные упражнения, тесты должны быть доступными, выполняться без негативных эмоций, в комфортных условиях и стимулировать таким образом к физическому совершенствованию;

– необходимо учитывать предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности [20];

– слабое физическое развитие и недостаточная двигательная подготовленность могут объясняться недостаточной мотивацией, которая не является побуждающим фактором к физическому совершенствованию. Возникает замкнутый круг. Однако с ростом уровня знаний, физических качеств, двигательных умений и навыков увеличивается потребность в занятиях, формируется положительная мотивация. А это, в свою очередь, осуществляется в ходе непрерывных, систематических занятий;

– на основе привычки возникает потребность, которая воздействует на мотивационную сферу, а та, в свою очередь, побуждает к активности. Привычки являются разновидностью автоматизированных действий и побуждают человека поступать определенным образом; невозможность ее проявить вызывает неудовольствие; при рассогласованности между прогнозируемой ситуацией и афферентацией, поступившей извне, возникает отрицательная эмоция [21]. Привычка может сформироваться на основе постоянного и длительного повторения, поэтому систематические занятия становятся привычными и могут превратиться в потребность.

Содержательный компонент здорового стиля жизни, предполагающий приобретение знаний, которые затем могут переходить в убеждения, играет важную роль. На основе знаний и убеждений формируются потребности, мотивы, интересы. Общеизвестно, что недостаток соответствующих знаний и методических умений не позволяет студентам самостоятельно распоряжаться своим психофизическим потенциалом, поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье.

Практическо-деятельностный компонент обуславливает решение наиболее важной задачи физического воспитания в вузе, которая подразумевает приобретение навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями на базе сознательного, ценностного отношения к средствам физической культуры, их творческому использованию.

Только при осуществлении самонаблюдения, самоанализа, самооценки собственных достоинств и

недостатков возможно формирование оптимального мотивационного комплекса, что, в свою очередь, достижимо при овладении системой знаний [22]. Умения и навыки учебной работы, приемы самообразования, самоконтроля и формирования культуры движений воспитывают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, что является важным условием самостоятельного применения средств физической культуры. Самостоятельная работа способствует расширению знаний в области физической культуры и спорта, закрепляет навыки применения получаемой информации (как теоретического, так и практического характера), позволяет актуализировать творческие процессы, удовлетворяет ряд потребностей (в том числе такие важные, как потребность в движении и информации), решает проблему дефицита двигательной активности. В период трудовой деятельности после окончания вуза физическое воспитание становится самостоятельным, поэтому студенты должны получить необходимые знания и умения в области физической культуры, навыки самостоятельного использования средств и методов оздоровления и поддержания работоспособности.

Творческий и рефлексивный компоненты формируются во взаимосвязи с другими компонентами, например, творческие задания способствуют лучшему усвоению материала, подкрепляя, таким образом, содержательный и практико-деятельный компоненты, в то же время вызывая повышенный интерес к предмету исследования и воздействуя на потребностно-мотивационный компонент, побуждают исключительно к сознательной деятельности.

Тесное взаимодействие всех компонентов здорового стиля жизни должно проявляться непосредственно в физическом воспитании студентов: теоретической подготовке, которая позволяет формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, а также методико-практической подготовке, обеспечивающей овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Теоретическую и методико-практическую подготовку студентов целесообразно осуществлять при помощи комплекса средств, методов, форм обучения: лекций, бесед, опросов, написания рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестиро-

вания уровня функциональных показателей и физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

Выводы:

1. Одна из причин низкой двигательной активности студентов – отсутствие оптимального мотивационного комплекса.

2. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий.

3. Учет исходных мотивов к занятиям физическими упражнениями помогает скорректировать направление мотивов, не обладающих достаточной устойчивостью, обеспечить перемещение мотива с результата на саму деятельность. Поэтому на основе классификации побуждающих мотивов следует определить ведущие мотивы физической деятельности.

4. На формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой влияют: следование в обучении принципу сознательности, использование проблемных задач, психологический комфорт, демократический стиль общения, ситуация выбора, использование заданий оптимальной сложности, учет предпочтения занятий физическими упражнениями с игровой направленностью, систематическое посещение занятий, повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности, соревновательная деятельность.

5. Обозначенные посредством литературного анализа недостатки в формировании физической культуры личности студентов, такие как непонимание взаимозависимости абсолютных и частных ценностей физической культуры, несформированность валеологического мышления, неадекватное оценивание собственного уровня здоровья, нерациональная организация жизнедеятельности, свидетельствуют о низком уровне знаний.

6. Знания формирующим образом влияют на мотивы и интересы и являются, таким образом, одним из факторов направления учебно-физкультурной деятельности студентов. Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивать адекватные самооценку и самоконтроль. Поэтому одним из основополагающих факторов процесса физического воспитания в вузе является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концис Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Томск, 1990. 48 с.
2. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2003. 22 с.
3. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 9. С. 40–42.
4. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 2–10.
5. Штейнбрейс А.А., Кольвинковский Е.В., Григорьев А.В. Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов КГМА // Физическая культура в системе образования. Красноярск : Издательский центр КГУ, 2001. С. 9–12.
6. Овсянkin В.А., Енин М.М., Маськов Л.И. Социально-психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи : тезисы докладов международной научно-практической конференции (4–6 апреля 1995). Минск, 1995. С. 55–56.
7. Шилько В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск : Томский гос. ун-т, 2001. 188 с.

8. *Пешкова Н.В., Алькова С.Ю.* Организация личностно-ориентированного образовательного процесса по физической культуре в вузе // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования. Тюмень, 2000. С. 11–13.
9. *Пономарев Н.И.* Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб., 1996. 217 с.
10. *Филимонова С.И.* Физическая культура, спорт и современное студенчество // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). М. : Полиграф-сервис, 2002. С. 140–151.
11. *Беляков Н.И.* Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2001. 21 с.
12. *Малоземов О.Ю.* Проблемы здоровьесбережения и физического воспитания молодежи в аспекте представления о здоровье и жизненных реалиях // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой. Томск : ТГПУ, 2003. С. 268–273.
13. *Иванов В.В., Берестнева О.Г., Иванкина Л.И., Шаропин К.А.* Использование оздоровительных технологий в педагогическом процессе со студентами ТПУ : метод. пособие. Томск : Изд-во ТПУ, 2006. 32 с.
14. *Белова Т.Ю.* Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : в 2 т. Томск : ТГПУ, 2004. Т. 1. С. 21–25.
15. *Кривцун-Левшина Л.Н.* Мотивация физкультурной активности студенческой молодежи // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. Минск, 1995. С. 52–53.
16. *Ларионова Н.Н.* Уровень здоровья физической подготовленности и мотивы оздоровительной деятельности студентов вузов // Валеология. 2000. № 2. С. 65–68.
17. *Койносов П.Г.* Формирование у студентов потребностей в физическом совершенствовании // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования. Тюмень, 2000. С. 8–10.
18. *Рейзин В.М., Макаревич С.В., Кряж В.Н.* О совершенствовании физического воспитания в высшей школе // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. Минск, 1995. С. 53–55.
19. *Зайцев Г.К.* Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1998. 48 с.
20. *Шилько В.Г.* Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. М., 2003. 320 с.
21. *Кунавецова Е.В.* Воспитание привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2002. 20 с.
22. *Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). М. : Полиграф-сервис, 2002. С. 152–159.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 4 апреля 2012 г.