

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Коломийченко Е.В.

В статье исследуется мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом, публикуется авторская анкета сбора мнения студентов о здоровом образе жизни и о факторах риска здоровью, анализируются представления студенческой молодежи и ее значимого окружения о роли и значимости физической культуры в развитии личности.

Ключевые слова: *спортивная мотивация студентов, направленность, ценностные ориентации, физическая культура, спорт, факторы риска здоровья, забота о физическом состоянии.*

В настоящее время важной составной частью государственной социально-экономической политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях [3]. Актуальность такой политики связана с несовершенством системы управления физической культурой и спортом в России, слабой нормативно-правовой базой в сфере физической культуры и спорта, слабым бюджетным финансированием. Теряют престиж профессии преподавателя физической культуры и тренера. Утрачиваются ведущие позиции отечественного спорта в международном олимпийском движении и международных спортивных организациях.

Не всегда эффективно используются возможности спорта высших достижений в решении экономических и социальных проблем общества.

Актуальным остается вопрос о том, как в подобных социально-экономических условиях проводить физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди населения и особенно среди молодежи.

В концепции развития физической культуры и спорта Российской Федерации определяются механизмы и направления развития, одним из которых

является «формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, повышению уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта, а также к добровольному участию в физкультурно-спортивном движении» среди молодежи и школьников [3].

Актуальность обуславливает и тот факт, что в реальной педагогической практике большинство физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводят к формированию у учащихся самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры [4].

При классификации мотиваций выделяют [6] три критериальные группы: биологические, маргинальные и высшие (социальные). Группа биологических мотиваций сформирована [2] потребностью в пище, в стабильных и нормированных условиях жизни, потребностью в сне. Группа маргинальных потребностей включает мотивации общения, познания, защитного поведения, потребность в активности. В группу же высших (социальных) мотиваций входят мотивации потребительского поведения, самоутверждения, саморазвития и самореализации, достижения цели и стремления к успеху, мотивация свободы. Группа социальных мотиваций самая сложная и самая спорная, но общим свойством социальных мотиваций является то, что все они связаны с осознанной и целенаправленной деятельностью человека, побуждающей к достижению поставленных им самим или заданных извне определенных целей [3].

Очевидно, что потребность в занятиях физической культурой и спортом будет относиться, скорее всего, к социальным мотивам и отчасти к маргинальным (потребность в активности).

По представлениям В.П. Симонова [8], первичной является потребность, которая в виде некоторой жизненной силы, побуждает живое существо к активности ради самосохранения и саморазвития. Производной от нее является мотивация, возникающая на базе уже имеющегося опыта и носящая явно когнитивный характер. Связующим звеном между поведением и действующей мотивацией служит мотив. Формирование мотиваций и производных от них мотивов наиболее интенсивно происходит в первые пятнадцать лет жизни человека, но продолжается, хотя и с меньшей скоростью и продуктивностью, в течение всей жизни [2].

Таким образом, чрезвычайно актуальным является изучение и формирование ценностных ориентаций, направленности личности на занятия физической культурой в процессе ее социализации и развития.

Новизной исследования является исследование и практическое применение диагностики мотивации занятия физической культурой и спортом у студентов вуза.

Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточно внимания физической культуре. Студенческая молодежь – это особая профессиональная группа: информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому актуальным и практически значимым является рассмотрение вопросов мотивации занятием физической культурой и спортом в плане здоровьесберегающей технологии преподавания в вузе.

Физическая культура в структуре высшего профессионального образования выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных жизненных этапах из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

В структуру физической культуры студента [10] обычно включают операциональный компонент, мотивационно-ценностный компонент, практико-деятельностный компонент, профессиональную направленность физической культуры личности.

В мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности входят знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. В процессе физического воспитания каждый из этих компонентов воздействует не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей.

Учитывая актуальность и практическую значимость изучаемой темы, мы провели пилотное исследование студентов вуза, в ходе которого были поставлены следующие **исследовательские задачи**.

1. Выяснить общее представление студенческой молодежи и ее значимого окружения о роли и значимости спорта и занятий физической культурой в реальной жизни.

2. Выяснить особенности мотивации студенческой молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

3. Выявить особенности представлений студенческой молодежи о ведении здорового образа жизни.

В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто следующее положение. Представления студенческой молодежи и ее значимого окружения о роли и значимости спорта и физической культуры будут носить социально обусловленный характер и мотивация к занятиям физической культурой будет выражаться в эстетической и социальной направленности.

В качестве пилотного исследования было проведено анкетирование студентов экономического факультета. Было опрошено 50 человек. Анкета содержит стандартные статистические данные (пол, возраст) и касается непосредственно мотивации к занятиям физической культурой и спортом, мнения студентов о здоровом образе жизни и о факторах риска здоровью.

Первым этапом разработки представленной анкеты был сбор данных в ходе беседы на тему о физической культуре и спорте со студентами различных факультетов вуза. Путем экспертной оценки были выявлены наиболее часто повторяющиеся факторы риска, мотивы для занятия спортом и физической культурой. Затем путем количественного подсчета были выявлены факторы, вошедшие в опросник анкеты. Теоретической основой разработки авторской анкеты послужил анализ немногочисленных психологических и социологических исследований молодежи об их отношении к спорту и физической культуре [1, 5, 7, 9]. Обработка анкетных данных проводилась путем количественного подсчета и ранжирования показателей.

Анкета	
Инструкция: при ответе на следующие вопросы отвечайте, пожалуйста, честно, здесь нет правильных и неправильных ответов, нам очень важно узнать Ваше мнение. В правом столбце отметьте знаком «+» все высказывания, которые наиболее точно подходят вашему мнению по каждому вопросу.	
ФИО	
Пол, возраст	
1	Занимаетесь ли вы спортом или физической культурой?
	– да
	– нет
2	Как относятся ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям физической культурой?
	– положительно
	– отрицательно – не проявляют никакого отношения
3	Где и когда вы занимаетесь спортом или физической культурой?
	– в вузе
	– в спортивной секции
	– в фитнес-центре – самостоятельно
4	Каковы ваши мотивы к занятию спортом или физической культурой?
	– потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью
	– потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе
	– стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни
	– стремление стать сильным, здоровым
	– чувство долга
	– потребность в занятии спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности
	– потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности – стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы
5	Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии ?
	– да – нет
6	Какие существуют факторы риска здоровью?
	– недостаток двигательной активности
	– курение
	– злоупотребление алкоголем
	– конфликты с окружающими
	– загрязнение окружающей среды – перегруженность учебно–профессиональными и домашними обязанностями
7	В чем проявляется ваша забота о своем физическом состоянии?
	– поддержание пропорций телосложения
	– забота о развитии физических качеств
	– забота о развитии мускулатуры
	– поддержание соотношения роста и массы тела – сбалансированный распорядок дня
СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ !	

Полученные данные представлены в процентном отношении. Большинство опрошенных студентов (80 %) занимается физической культурой (фитнес, спортивные секции, занятия в вузе) и небольшое количество студентов (20 %) не занимаются вообще. Большинство из окружения всех студентов считают, что физическая активность необходима и положительно относятся к занятиям спортом (90 %), лишь небольшая часть (10 %) не имеют выраженного отношения.

Таким образом, общее мнение и студентов, и их окружения сводится к необходимости заниматься спортом и высокой значимости физической культуры в жизни человека.

Однако, рассматривая мотивационные факторы, мы увидели расхождение во мнениях. Например, большая часть студентов (58 %) считает, что культурным человеком можно быть и не занимаясь спортом (рис. 1).

Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии

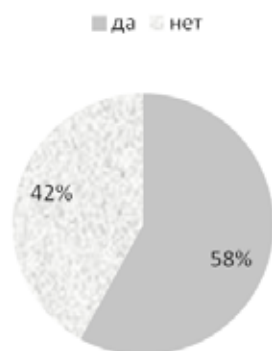


Рис. 1. Процентная выраженность отношения студентов к заботе о своем физическом состоянии

Относительно мотивации занятиями физической культурой и спортом, мы выявили, что большинство студентов (20%) испытывают эстетические потребности (развитие собственной красоты, физической силы, выносливости) (рис. 2).



Рис. 2. Мотивы занятия студентами физической культурой и спортом

Из рисунка также видно, что в равной степени мотивация занятием спортом затрагивает потребность в самовыражении, общей подготовке к жизни, поддержание здоровья (по 14%). Чуть менее выражены социально значимые потребности в занятии спортом. И самый маленький процент (8%) приходится на физическую потребность и достижение спортивного мастерства. Эти мотивы выражены у студентов, профессионально занимающихся различными видами спорта (легкая атлетика, плавание, борьба).

Говоря о факторах риска, мы выявили, что большинство студентов выдают социально желаемые ответы, повторяя мнение, принятое в обществе (рис. 3.)

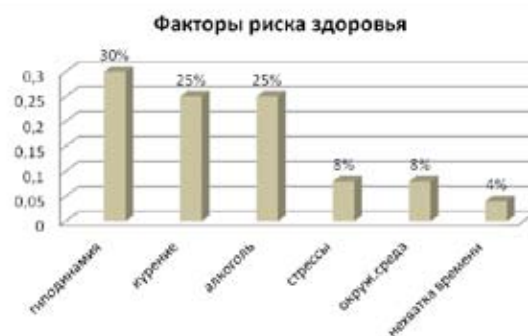


Рис. 3. Выявление факторов риска здоровья

Из рисунка видно, что под факторами риска понимают гиподинамию (30%), курение и алкоголь (по 25%). В то же время, как было указано выше, большая часть студентов считает, что быть культурным человеком можно и без физической культуры, а также большая часть студентов (из устного опроса) курит и употребляет спиртные напитки. Меньший процент был выражен по факторам «стрессы», «влияние окружающей среды» и «нехватка времени».

Следующий вопрос анкеты демонстрирует смысловое понимание студентами принципов и направлений заботы о своем физическом состоянии (рис. 4).



Рис. 4. В чем проявляется забота о Вашем физическом состоянии

Из рисунка видно, что большинство студентов называют незначимую, а скорее эстетическую направленность в поддержании физического состояния: поддержание пропорций телосложения (44%), забота о развитии физических качеств и мускулатуры (соответственно 18% и 14%). В то время как основополагающие факторы – баланс распорядка дня, правильное питание получили самый маленький процент в опросе (соответственно 8% и 6%).

Вывод. Рабочая гипотеза исследования подтвердилась. По данным анкеты, мы можем сделать вывод, что большинство студентов и их ближайшее окружение (родственники, друзья) высказывают социально принятые мнения о том, что заниматься физической культурой и спортом необходимо

и полезно, в то же время не считают, что физическая культура – необходимая условия для гармоничного развития личности в целом, и физического здоровья в частности. Большинство студентов имеют поверхностную мотивацию занятия спортом (поддержание внешней формы с целью эстетического удовлетворения потребностей) и не имеют верного представления о том, как поддерживать здоровый образ жизни.

Дальнейшим направлением нашего исследования станет изучение мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студентов вуза и выявление критериев повышения мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура, спорт, туризм глазами студенческой молодежи. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Изд-во МГУ, 1996.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 октября 2002 г. № 1507-р).
4. Малозёмов О.Ю., Прокопенко В.И., Малозёмова И.И. Здоровьесбережение интеллектуально одаренных старших школьников средствами физической культуры: монография. – Екатеринбург, 2003. – 255 с.
5. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Изд-во МГУ, 1991.
6. Мерлин В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности. – Пермь: Изд-во ПГПИ, 1977.
7. Попов А.Л. Психология: учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта, 2001.
8. Симонов В.П. Мотивированный мозг. – М.: Наука, 1987. – 212 с.
9. Тогунов Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000.
10. Физическая культура студента / под редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000.