

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Чибышева О.В.

Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, e-mail:olchvl@mail.ru

Аннотация. На сегодняшний день актуален поиск новых средств для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой в рамках поддержания здорового образа жизни, в связи с чем, необходима разработка целенаправленных занятий в данном направлении. Мотивация студентов к занятиям спортом является одним из важнейших средств по приобщению их к здоровому образу жизни. Цель исследования: изучить особенности формирования мотивации к занятиям спортом и физической культурой. Результаты исследования: по результатам диагностики были выявлены основные мотивы студентов к занятиям физической культурой. Разработанная методика целенаправленных занятий позволила повысить мотивацию студентов к занятию физической культурой и спортом. Полученные результаты формирующего эксперимента позволили подтвердить эффективность целенаправленных занятий по развитию мотивации у студентов. Среди мотивов, которые не присутствуют у студентов были обнаружены мотивы материальных благ и познания. В результате проведенного исследования обнаружили статистически значимые различия по таким мотивам как «общение», «улучшение самочувствия и здоровья», а также «коллективная направленность». Это позволяет говорить о том, что студенты заинтересованы в занятиях физической культурой с целью межличностного общения, а также с целью взаимодействия в коллективе, для ощущения себя частью команды, а также с целью того, чтобы улучшить собственное здоровье.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание

FEATURES OF STUDENTS ' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Chibysheva O.V.

Irkutsk State University of Railway Transport, Irkutsk, e-mail:olchvl@mail.ru

Annotation. To date, the search for new means to increase students ' interest in physical education classes within the framework of maintaining a healthy lifestyle is relevant, and therefore it is necessary to develop targeted classes in this direction. Motivating students to engage in sports is one of the most important means of introducing them to a healthy lifestyle. The purpose of the study: to study the peculiarities of the formation of motivation for sports and physical culture. Results of the study: according to the results of the diagnosis, the main motives of students for physical education were identified. The developed method of purposeful classes allowed to increase the motivation of students to engage in physical culture and sports. The obtained results of the formative experiment allowed us to confirm the effectiveness of targeted classes for the development of motivation in students. Among the motives that are not present in students, the motives of material goods and knowledge were found. As a result of the study, statistically significant differences were found for such motives as "communication", "improvement of well-being and health", as well as "collective orientation". This suggests that students are interested in physical education classes for the purpose of interpersonal communication, as well as for the purpose of interaction in a team, for feeling part of a team, as well as in order to improve their own health.

Keywords: motivation, physical culture, students, healthy lifestyle, physical education

Введение. Темп и ритм жизни современного общества, характеризующийся высокими эмоциональными и учебными нагрузками, предъявляет повышенные требования к организму человека. В связи с этим важная роль отводится поддержанию здорового образа жизни, потому что именно здоровье является основой жизнедеятельности человека, способствуя его полноценному участию в общественной жизни, в учебной и будущей профессиональной деятельности. Студенты, имеющие более высокий уровень развития физических качеств и функционального развития, более адаптированы как к физическим, так и эмоциональным нагрузкам современной жизни. Образовательные организации должны способствовать созданию и поддержанию здорового образа жизни, оказывать помощь в сохранении здоровья и поддержании оптимального режима двигательной активности студентов, чтобы обеспечить эффективную учебную деятельность и работоспособность в течение дня [1].

Для осуществления данных функций, студент должен понимать, что занятия физической культурой окажут большую пользу для формирования личностных качеств, которые необходимы ему для освоения своей профессии. Ему необходимо получить знания о том, как укрепить свое здоровье, правильно вести здоровый образ жизни, а также как развить свои физические возможности, благодаря которым можно повысить работоспособность, противостоять утомлению. Данные знания, несомненно, пригодятся в будущей профессиональной деятельности. Для поддержания здорового образа жизни у студентов необходимо формировать мотивационно-ценностное отношение, которое является результатом целенаправленного процесса, вследствие чего появляется интерес к занятиям не только обязательными занятиями физической культурой, но в качестве активного отдыха [5]. Большая часть студенческого контингента испытывает дефицит физической активности, выказывая при этом отсутствие заинтересованности в ней [4]. С другой стороны, мы наблюдаем в вузах процесс сокращения количества аудиторных часов, запланированных для практических занятий физической культурой и спортом [2].

Актуальность данного исследования обусловлена решением следующих противоречий между [3]:

- потребностью современного общества в воспитании здоровых будущих специалистов, с одной стороны и низким уровнем развития мотивации на ведение здорового образа жизни с другой стороны;

- наличием большого количества средств физической культуры, способствующих укреплению здоровья, повышению уровня физического и функционального развития студентов и низким уровнем сформированности мотивации к занятиям физической культурой.

Цель исследования – изучить особенности формирования мотивации к занятиям спортом и физической культурой. Объектом исследования является физическое воспитание студентов, предметом – мотивация студентов к занятиям физической культурой.

Организация исследования. Выборку данного исследования составили 30 студентов, средний возраст составил 17,4. Группа была однородной по физическому состоянию. Для проведения исследования нами использовалась методика В. И. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом».

Результаты и обсуждение. На начальном этапе исследования нами была проведена первичная диагностика уровня сформированности мотивации к занятиям спортом (рисунок 1).

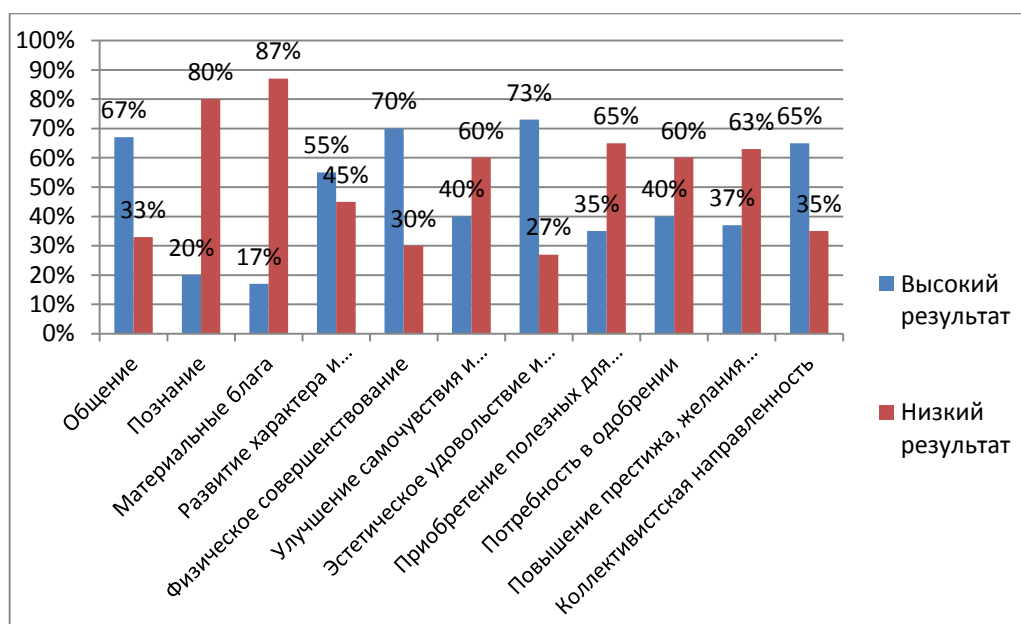


Рис.1. Результаты диагностики мотивации на констатирующем этапе исследования (%)

Диаграмма (рис.1) дает представление о процентном соотношении студентов, набравших высокие и низкие результаты по отдельным мотивам, связанным с занятиями физической культурой. Наименее малозначимыми мотивами являются материальные блага (низкие результаты получили 87% испытуемых). Но в тоже время, близкие к ним значения имеет и мотив познания (низкие результаты получили 80% испытуемых). Наиболее развитыми мотивами являются мотивы эстетического удовольствия и острых ощущений – 73% испытуемых получили по данному мотиву высокие баллы, а также мотивы физического совершенствования (70% испытуемых набрали высокие баллы) и общения (67% испытуемых набрали высокие баллы).

В рамках формирующего эксперимента нами была проведена серия занятий по физической культуре, направленных на формирование мотивации у студентов. Занятия проводились на уровне оптимальной сложности, т.к. при формировании мотивации

слишком легкие задания и слишком тяжелые приводят к утрате интереса и понижению активности. В процессе занятий были использованы соревновательный и игровой методы. Акцентировалось внимание на развитие таких личностных качеств как позитивное отношение к физической культуре и спорту, способность к преодолению трудностей, воспитание чувства коллективизма, умение работать в команде, а также такие волевые качества как целеустремленность, решительно, настойчивость, инициативность. Наряду с этим был проведен ряд лекций, посвященных здоровому образу жизни и различным видам спорта и современным видам двигательной активности, имеющим высокую потенциальную способность вызвать заинтересованность студентов.

После организации мероприятий, направленных на формирование мотивации у студентов, нами была проведена последующая контрольная диагностика для оценки эффективности проделанной работы, которая представлена на рис. 2.

Проанализировав данные, которые представлены на диаграмме (рис. 2),

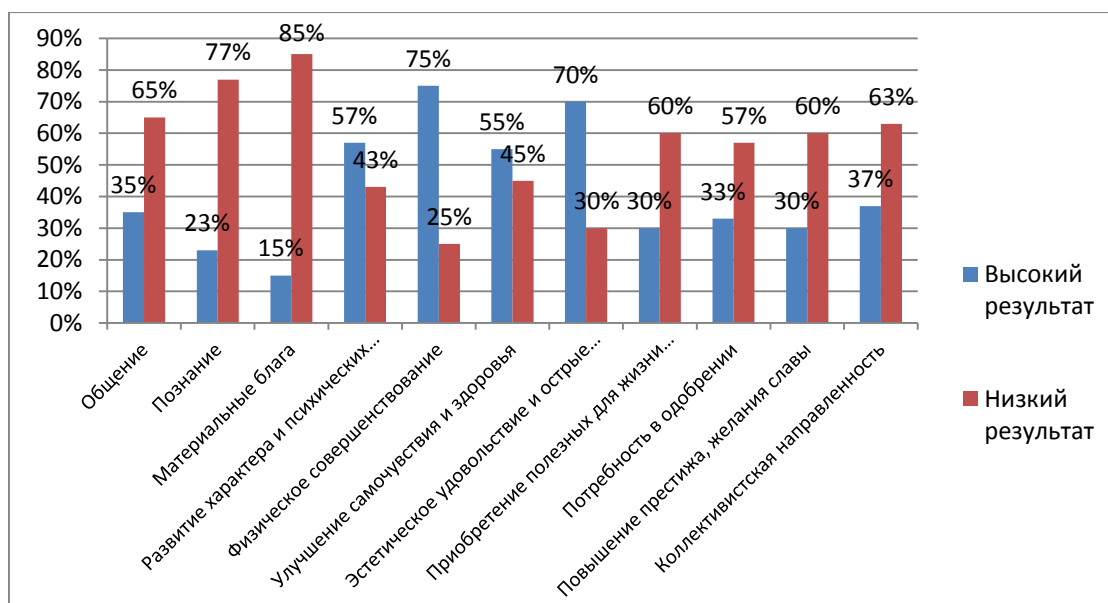


Рис.2. Результаты диагностики мотивации на контрольном этапе исследования у студентов следует заметить, что преобладающие типы мотивов на данном этапе изменились и теперь расположились в следующем порядке: у 75% испытуемых преобладает мотив физического совершенствования, у 70% испытуемых эстетического удовольствия и острых ощущений, а также у 57% преобладает мотив развития характера и психических качеств.

При этом низкие результаты испытуемые получили по следующим мотивам: материальные блага (85% испытуемых), познание (77% испытуемых) и общение (65% испытуемых).

Для выявления значимости различий в проявлении мотивов по данной методике на диагностирующем и контрольном этапе нами была проведена математико-статистическая обработка полученных данных и выполнен расчет t-критерия Стьюдента (табл.1).

Таблица 1.

Результаты установления значимости различий в проявлении мотивов занятий спортом

Шкала методики	t-крит.(0,05%)	t-крит.(0,01%)	t-эмпир.
Общение	2,05	2,78	3,25
Познание	2,05	2,78	0,11
Материальные блага	2,05	2,78	0,18
Развитие характера и психических качеств	2,05	2,78	0,22
Физическое совершенствование	2,05	2,78	0,16
Улучшение самочувствия и здоровья	2,05	2,78	2,99
Эстетическое удовольствие и острые ощущения	2,05	2,78	1,11
Приобретение полезных для жизни умений и знаний	2,05	2,78	1,23
Потребность в одобрении	2,05	2,78	0,13
Повышение престижа, желания славы	2,05	2,78	0,6
Коллективистская направленность	2,05	2,78	3,15

Соответственно, из таблицы 1 мы можем увидеть, что выявленные эмпирические значения превышают критические по таким параметрам как «общение», «улучшение самочувствия и здоровья», «коллективная направленность». Это говорит о достоверности различий, что подтверждает эффективность заявленной программы. Целенаправленная работа по формированию мотивации показала, что достоверно повысилась мотивация к занятиями физической культурой с целью общения ($t_{\text{эмп}}=3,25$), повышения самочувствия и здоровья ($t_{\text{эмп}}=2,99$) и с целью взаимодействия в коллективе ($t_{\text{эмп}}=3,15$). Это позволяет сказать, что мотивацию к здоровому образу жизни у студентов можно развивать и формировать.

Выводы.

1. У студентов на констатирующем этапе исследования преобладали мотивация общения, коллективная направленность деятельности;
2. У студентов на контрольном этапе исследования в большей степени, чем у студентов на констатирующем этапе, выражена мотивация на улучшение самочувствия и здоровья в процессе занятий спортом.
3. При этом, одинаково на высоком уровне на обоих этапах выражены такие виды мотивов как: развитие характера и психических качеств; физическое совершенствование; эстетическое удовольствие и острые ощущения. В то же время, такие мотивы как:

«материальные блага»; «повышение престижа; желание славы» на обоих этапах выражены на низком уровне, что обусловлено, по нашему мнению, спецификой занятий массовым спортом, а не спортом высших достижений. Их спортивная деятельность в данном случае является любительской, а не профессиональной.

Таким образом, проведенное исследование позволило показать, что целенаправленная работа по развитию мотивации приведет к повышению уровня мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи.

Автор выражает благодарность научному руководителю кандидату педагогических наук, доценту Гладышевой А.А.

Список литературы:

1. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации / Е.Г. Бабушкин // Омский научный вестник, 2014. – С.158-160.
2. Гладышева А.А. Эволюция планирования дисциплин физической культуры в условиях смены образовательной парадигмы // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Мат. Международного науч.-практ. конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК (30-31 мая 2018г, г. Москва). – Ч1. / Под общей редакцией А.А. Передельского и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 381-383.
3. Звездина М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М. Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – № 8.С. 8-24.
4. Клетнева А.А., Давыдова С.А., Чуенко О.А. Влияние занятий физической культурой на мотивационную сферу личности студентов // Современное образование, физическая культура, спорт и туризм: Мат. 3-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. г. Сочи, 27-30 ноября 2012 г. / Под общ. ред. д.п.н., проф. В.Ю. Карпова. – Сочи: РИЦ СГУ, 2012. – 43-44.
5. Кузьмин, Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов / Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – С.1-9.