

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Малинаускас Р.К.

Литовская академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы мотивации к занятиям физической культурой у студентов и студенток педагогических вузов. Для достижения цели использовались следующие методы опроса: анкета для оценки мотивов укрепления здоровья, мотивов развития двигательных и волевых качеств, эмоциональных мотивов и методика для оценки внутренней и внешней мотивации к физической деятельности. Выборка студентов включала 146 чел., а студенток – 155 чел. Результаты показали, что студенты педагогических вузов проявляют больший интерес к развитию двигательных качеств, а для студенток занятия физическими упражнениями менее привлекательны.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура студенты педагогических вузов.

Анотація. Малинаускас Р. К. Мотивація до занять фізичною культурою у студентів і студенток педагогічних вузів. У статті розглянуті питання мотивації до занять фізичною культурою у студентів і студенток педагогічних вузів. Для досягнення мети використовувалися наступні методи опиту: анкета для оцінки мотивів зміцнення здоров'я, мотивів розвитку рухових і волевих якостей, емоційних мотивів і методика для оцінки внутрішньої і зовнішньої мотивації до фізичної діяльності. Вибірка студентів включала 146 чл., а студенток – 155 чл. Результати показали, що студенти педагогічних вузів виявляють більшу цікавість до розвитку рухових якостей, а для студенток заняття фізичними вправами менш привабливі.

Ключові слова: мотивація, фізична культура студенти педагогічних вузів.

Annotation. Malinauskas R. Motivation for physical exercise among students of pedagogical universities.

This article deals with questions of formation of motivation for physical exercise among students of pedagogical universities. For achievement of the purpose the following research methods were applied: the questionnaire for estimation of motives of strengthening of health, motives of development of motional and strong-willed qualities, emotional motives and inventory for estimation of internal and external motivation to physical exercises. The sample consisted of 146 male students and of 155 female students. Results have shown, that male students show the greater interest to development of motional qualities, and to female students physical exercises are already less attractive.

Key words: motivation, physical exercises, students of pedagogical universities.

Введение.

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [2, 3, 8]. В последнее время наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов [7, 10] повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой спортом, к здоровому образу жизни.

Журнал "Физическое воспитание студентов творческих специальностей" публикует много материалов, посвященных мотивации студенчества [4, 6]. Однако, особенности мотивации в контексте половых различий освещены, на наш взгляд, еще недостаточно, что свидетельствует об актуальности такого рода исследования. Исследования в среде студентов педагогических вузов, по нашему убеждению имеют и существенное практическое значение для оптимизации системы физического воспитания.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов педагогических вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

Как показывают научные исследования [2, 5], мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, 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 [5]. 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 [5].

Заинтересованность спортом проявляется следующим образом: среди студентов 5 % опрошенных читают спортивные газеты, 51 – смотрят спортивные передачи, 35 – посещают спортивные мероприятия, но, к сожалению, 29 % – ничем не интересуются [12].

При проведении исследования, опираясь на концепцию Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова [1], мы выделили три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы. К мотивам укрепления здоровья относятся мотивы: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы различаем такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости. К эмоциональным мотивам относятся мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий.

Другой теоретической основой нашей работы для изучения мотивации к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов является концепция о внутренней и внешней мотивации [9]. О внутреннем типе можно говорить, если деятельность значима для личности сама по себе. Если же в основе мотивации деятельность лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, не связанных с ней (мотивы престижа, стремление получить зачет т. д.), то в данном случае принято говорить о внешней мотивации. Внешние мотивы дифференцируются на положительные и отрицательные.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Результаты исследований показали, что в настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов позитивной мотивации к физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным в структуре личностной физической культуры студента является мотивационный компонент.

Проблема исследования определялась противоречием между постоянно растущими требованиями к подготовке студентов вузов по физической культуре и не всегда достаточным уровнем мотивации к физической культуре и спорту.

Гипотеза исследования заключается в следующем: уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой выше, чем уровень мотивации студентов.

Целью нашего исследования являлось определение мотивации студентов (юношей и девушек) педагогических вузов к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования. Для достижения цели использовались следующие методы опроса: анкета (основана на концепции Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова) для оценки мотивов укрепления здоровья, мотивов развития двигательных и волевых качеств, эмоциональных мотивов [1], и методика К. Замфир в модификации А.А. Реана для оценки мотивации к физической деятельности [9], позволяющей выявить на основе выраженности конкретных мотивов деятельности три мотивационных компонента: внутреннюю мотивацию, внешнюю положительную мотивацию и внешнюю отрицательную мотивацию. От опрошиваемого требовалось дать оценку значимости мотивов по пятибалльной шкале. Для статистической обработки данных был использован процентный t-критерий Стьюдента.

Отбор испытуемых в выборочную совокупность осуществлен методом гнездовой выборки. Она предполагает отбор в качестве единиц исследования не отдельных респондентов, а педагогических вузов. Она предполагает отбор в качестве единиц исследования не отдельных респондентов, а студенческих групп из педагогических вузов (в Литве есть два таких вуза – Литовская академия физической культуры и Вильнюсский педагогический университет) с последующим сплошным опросом в отобранных группах студентов (юношей и девушек). Выборка студентов включала 146 чел., а студенток – 155 чел. Общая величина выборочной совокупности – 301 испытуемый.

Результаты исследования.

Итоги изучения мотивов укрепления здоровья, мотивов развития двигательных и волевых качеств, эмоциональных мотивов систематизированы в табл. 1.

Таблица 1

Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов (в % к числу опрошенных)

Мотивы	Студенты	Студентки	Критерий разности t	Уровень значимо
--------	----------	-----------	---------------------	-----------------

				сти р
Стремление к укреплению и поддержанию здоровья	58	46	2,10	р<0,05
Хорошее физическое самочувствие после занятий	53	51	0,35	Незнач.
Развитие силы	86	77	2,03	р<0,05
Развитие выносливости	66	56	1,79	Незнач.
Развитие скорости	49	41	1,40	Незнач.
Удовольствие от занятий	39	35	0,72	Незнач.
Хорошее настроение во время и после занятий	44	36	1,42	Незнач.

О чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице? Из полученных результатов следует, что в блоке мотивов укрепления здоровья наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению и поддержанию здоровья (студенты – 58% и студентки – 46%), т.е. юноши достоверно ($p < 0,05$) более положительно по сравнению с девушками относятся к занятиям физической культуры как к важному фактору укрепления здоровья. При сравнении мотива “хорошее физическое самочувствие после занятий” не обнаружены значимые различия в оценках студентов и студенток педагогических вузов (студенты – 53% и студентки – 51%).

В группе мотивов развития двигательных и волевых качеств наибольший вес имеет мотивы развития силы и развития выносливости. Результаты сравнительного исследования мотивов развития силы показывают, что эти мотивы студентов достоверно ($p < 0,05$) отличаются от мотивов студенток. Большой удельный вес в мотивационной структуре студентов имеют и мотивы развития выносливости, (студенты – 66% и студентки – 56%). Если студенты проявляют больший интерес к развитию двигательных и волевых качеств, то для студенток занятия физическими упражнениями уже менее привлекательны с точки зрения развития двигательных и волевых качеств.

Результаты исследования показывают, что эмоциональные мотивы (удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий) не имеют большого удельного веса для мотивации учебной деятельности к занятиям физической культурой. Лишь третья часть опрошенных студентов педагогических вузов указали на положительное значение эмоциональных мотивов.

Для сравнения мотивационных компонентов (внутренней мотивации, внешней положительной мотивации и внешней отрицательной мотивации) студенты студенток педагогических вузов нами был использован *t*-критерий Стьюдента. Результаты сравнительного исследования представлены в таблице 2. По ее данным видно, что достоверных различий по *внутренней мотивации* между студентами и студентками не наблюдается.

Из полученных результатов следует, что в структуре мотивации студентов и студенток педагогических вузов преобладает внешняя положительная мотивация, а на второй позиции у студентов находится внутренняя мотивация, а у студенток – *внешняя отрицательная* мотивация.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа статистических показателей ($M \pm D$) мотивационных особенностей студентов педагогических вузов

Показатель	Студенты	Студентки	Критерий разности <i>t</i>	Уровень значимости <i>p</i>
Внутренняя мотивация	2,71±1,17	2,63±1,14	0,60	Незнач.
Внешняя положительная мотивация	3,33±1,21	3,05±1,15	2,06	р<0,05
Внешняя отрицательная мотивация	2,52±0,93	2,74±0,98	-2,00	р<0,05

Кроме того, можно заметить, что более высокие показатели внешней положительной мотивации студентов педагогических вузов достоверно ($p < 0,05$) отличаются от внешней положительной мотивации студенток. Данный факт в ракурсе исследуемой проблематики можно трактовать как фактор, указывающий на половые различия. Студенты и студентки педагогических вузов, судя по результатам исследования, сильно отличаются по компоненту, отражающему внешнюю отрицательную мотивацию.

У студенток стремление избегать критики со стороны преподавателей или друзей, а также уход от возможных наказаний или неприятностей имеет больший удельный вес в мотивационном обеспечении их деятельности на занятиях физической культуры чем у студентов. Таким образом, результаты исследования подтвердили то, что мотивационная структура студентов и студенток педагогических вузов в ракурсе исследуемой проблематики отличается.

В заключение сопоставим полученные результаты с итогами исследований, проведенных другими учеными. Наши данные совпадают с результатами, представленными в работах [4, 5, 11]. Вероятно, что сохранение интереса к двигательной активности соответствует психологии современной молодежи. Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, то важно поддержать интерес к физической культуре, положительное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании [12]. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия, путем включения в них современных средств физической культуры, форм занятий.

Как привлечь студентов к занятиям физической культуры и что нужно сделать для того, чтобы занимающиеся как можно дольше с ними не расставались? Ответить на эти вопросы можно только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, система занятий физической культуры должна быть таковой, чтобы полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности. Наше исследование показало, что теперь в процессе занятий физической культуры действует в основном внешняя мотивация, поэтому первостепенное значение должно уделяться вопросу формирования внутренней мотивации. В заключение отметим, что исследование мотивационных особенностей студентов и студенток педагогических вузов может служить исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств учебного процесса на занятиях физической культуры.

Выводы.

Результаты показали, что студенты педагогических вузов проявляют больший интерес к развитию двигательных качеств, а для студенток занятия физическими упражнениями уже менее привлекательны.

Студенты и студентки педагогических вузов, судя по результатам исследования, значительно отличаются по компоненту, отражающему внешнюю отрицательную мотивацию. Более высокие показатели внешней положительной мотивации студентов педагогических вузов достоверно ($p < 0,05$) отличаются от внешней положительной мотивации студенток.

Целесообразность дальнейших исследований мы видим в исследовании закономерностей формирования мотивации у студентов и студенток педагогических вузов на основе психолого-педагогических механизмов сознательного восприятия структурных компонентов физической культуры и здорового образа жизни. Дальнейшие наши исследования в этой области должны быть посвящены разработке проблемы мотивации регулярных занятий физическими упражнениями и созданию учебных программ.

Список литературы

1. Баламутова Н.М., Шейко Л.В., Олейников И.П. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию. Теория и практика физ. культуры - 2005. - № 1. - С. 79-85.
2. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний. Теория и практика физ. культуры - 1996. - № 8. - С. 19-22.
3. Коджаспиров Ю.Г., Сытник В.И., Крупник Е.Я. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства. Теория и практика физ. культуры - 1998. - № 1. - С. 41-44.
4. Коник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов творческих специальностей - 2006. - № 4. - С. 107-114.
5. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов 2008. С. [1-3].
6. Коноплева Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике фк. Физическое воспитание студентов творческих специальностей - 2008. - № 3. - С. 45-51.
7. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре. Дис. ... д-ра пед. наук Воронеж, 1998. - 360 с.

8. Плотников В.П., Миронова Т.С., Рыжак М.М. Нервно-психическое состояние и мотивация спортивной деятельности студентов медицинского вуза. Теория и практика физ. культуры - 2001. - № 5. - С. 39-40.
9. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология СПб: «Питер», 1999. – 416 с.
10. Савчук Валерий Владимирович. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. пед. наук Комсомольскна-Амуре, 2002. - 206 с.
11. Сивас Н.В. Позитивное отношение к физической культуре как результат получения знаний в процессе обучения в медицинском вузе. Ученые записки. - 2008. - № 2. - С. 71-75.
12. Храмогина М.М., Грахольская Ю.Ю., Киреева А.В. Мотивация к занятиям физической культурой первокурсников разных лет (1987, 2007 гг.). Саратов: Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова.

Поступила в редакцию 12.01.2009г.
r.malinauskas@lkka.lt