

Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками

Биличенко Е.А.

Кременчугский государственный университет им. М. Остроградского

Аннотации:

Определены наиболее значимые мотивы к занятиям физическими упражнениями девушек. В исследовании принимали участие 81 студентка 1 курса. Проведен анкетный опрос студенток технических специальностей. Составлен рейтинг мотивов. Установлено, что стремление к гармонии телосложения занимает первое место в этом рейтинге. Оценено состояние обхватных размеров тела и состояние физической подготовленности студенток. Отмечается постоянная интерактивная связь между преподавателем и студентками на протяжении всего эксперимента.

Біліченко О.О. Аналіз мотивації до занять фізичними вправами і її використання для підвищення ефективності занять з фізичного виховання зі студентками. Визначені найбільш значимі мотиви до занять фізичними вправами дівчат. У дослідженні брали участь 81 студентка 1 курсу. Проведено анкетне опитування студенток технічних спеціальностей. Складено рейтинг мотивів. Установлено, що прагнення до гармонії статури посідає перше місце в цьому рейтингу. Оцінено стан об'ємних розмірів тіла й стан фізичної підготовленості студенток. Відзначається постійний інтерактивний зв'язок між викладачем і студентками протягом усього експерименту.

Bilichenko E.A. Analysis of motivation to employments by physical exercises and its use for the increase of efficiency of employments on physical education with students. The most meaningful reasons are certain to employments by physical exercises of girls. In research took part 81 student of a 1 course. It is conducted a questionnaire questioning of students of technical specialties. Rating of reasons is made. It is set that aspiring to harmony of build occupies the first place in this rating. The state of circumference sizes of body and state of physical preparedness of students is appraised. Permanent interactive communication is marked between a teacher and students during all experiment.

Ключевые слова:

мотив, мотивация, рейтинг, интерес, окружность, таз, талия, упражнения, качества, состояние, подготовленность, гармоничность, телосложение, методика, средства.

мотив, рейтинг, интерес, окіл, таз, талія, вправи, стан, підготовленість, гармонійність, тіло будова, методика, засоби.

motive, motivation, rating, interest, circle, pelvis, exercises, quality, condition, qualification, harmonycity, figure, technique, means.

Введение.

Мотив – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию [1-3]. В работах последнего десятилетия преобладает мнение, что формирование морально-ценностного отношения к своему здоровью, здоровых навыков и здорового образа жизни в целом – одно из приоритетных направлений в воспитании молодежи [2, 3, 5, 6]. В основу всего мотивационно-формирующего процесса положен принцип сознательности и активности: ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении [7]. Ученые утверждают, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно двигаться, какого уровня (кондиции) нужно достичь и чем это может быть полезно в будущем [4].

В условиях сокращения практических (аудиторных) занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении (ВУЗе) наличие индивидуальных значимых мотивов к самостоятельным внеурочным занятиям физическими упражнениями будет определять и их частоту, и эффективность, и уровень личной физической культуры студентов. Мотивы, по мнению педагогов-исследователей, будут иметь решающее значение в поведении и стимуляции активной деятельности [3, 5].

В 90-е годы прошлого столетия проблему мотивов и интереса к предмету физическая культура (ФК) в школе достаточно детально изучал С. Сингаевский [6]. Методом анкетирования он определял рейтинг урока физической культуры в перечне школьных предметов. График результатов представляет собой полярную разницу между ответами первокурсников © Биличенко Е.А., 2010

ков и учащихся 11-х классов. Урок физкультуры называли популярным 95% первокурсников и лишь 5% одиннадцатиклассников. Обвал кривой наблюдается в средних классах.

И С.Сингаевский, С.Сычов и другие авторы объясняют это тем, что в это время у детей появляется значительное количество личностно значимых мотивов, и мотивация к занятиям физическими упражнениями оказывается далеко не на первом месте [6]. Одновременно они подчеркивают, что формирование позитивной мотивации к занятиям решает и вопросы посещаемости, и вопросы успеваемости, и гарантирует рост личных достижений студентов [1, 2, 5, 6].

Решением этой проблемы в последние годы занимались И. Бех, 2003; С. Бубка, 2004; Ведмеденко Б.Ф., 2004 и др. Установлено, что:

- физкультурная деятельность студентов вытекает из разных потребностей, которые условно можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей на занятиях, потребность в спортивной деятельности [2, 3];
- в процессе учебы в ВУЗе повышение мотивации наблюдается, прежде всего, по социальному самоутверждению (1,2%) и физическому совершенствованию (3,2%) [2].

К недостаточно изученным вопросам можно отнести гендерные особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Исходя из этого, исследование мотивов и формирование по его результатам программы педагогических действий можно считать актуальной и своевременной проблемой.

Работа выполнена на кафедре физического воспитания Кременчугского государственного университета согласно плану научной работы на 2009-10 гг.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - определение наиболее значимых мотивов к занятиям физическими упражнениями девушек-студенток для дальнейшего их использования в процессе физического воспитания (ФВ).

Для достижения цели были использованы следующие *методы исследований*:

1. Анализ литературных источников;
2. Анкетирование;
3. Антропометрия;
4. Методика Г.Казаковой для определения гармоничности телосложения [4];
5. Методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение.

Анализ публикаций позволяет выделить приоритетные мотивы, которые побуждают студенток к занятиям физическими упражнениями. В число исследуемых данных также включаются исследования преподавателей кафедры физического воспитания Кременчугского государственного университета.

Результаты представлены в таблице 1.

По результатам эксперимента установлен следующий рейтинг мотивов (табл. 2).

В отношении физической подготовленности, которая не у всех исследователей попала в число «лидеров» рейтинга, следует уточнить, что 64% студенток желают развивать гибкость, а 21% – выносливость (по данным эксперимента).

Сравнение данные разных авторов показывает, что улучшение телосложения занимает первые места в рейтингах всех исследователей.

Такие же качества, как сила, быстрота, ловкость остались вне зоны внимания и интереса девушек.

Этот факт несколькостораживает, поскольку аэробная производительность (общая выносливость) напрямую связана с физическим состоянием человека, а ее стремится развивать лишь 21% опрошенных. А упражнения на гибкость, которую стремятся развивать 64% девушек, не имеют должного влияния на состояние аэробного анализатора. Для этого требуется непрерывная продолжительная работа в условиях достаточного обеспечения кислородом – бег, ходьба, плавание, лыжи.

Учитывая повышенный интерес девушек к состоянию своей фигуры, было проведено более тщательное изучение гармоничности их телосложения. С этой целью была использована методика Г. Казаковой [4]. Ее суть состоит в определении коэффициента К, который определяется отношением длины тела L к охватным размерам изучаемой части тела R:

$$K = L/R, \text{ см}$$

В качестве эталона служили показатели участниц конкурсов красоты, что само по себе вызвало интерес у девушек. Он проявился в активном отношении к

Таблица 1

Анализ мотивов, которые побуждают студенток к занятиям физическими упражнениями (по данным разных авторов)

| Бондарь И., Гумен В., Линец М., 2002 | | Юхименко С.Н., 2007 | | Смирнов О.Ф., 1998 | |
|---|------|---------------------------------|------|-----------------------|------|
| Мотив | % | Мотив | % | Мотив | % |
| Красота тела | 20 | Общение с друзьями | 5,1 | Получить удовольствие | 54,3 |
| Физическая подготовленность | 23,3 | Спортивный результат | 7,7 | Улучшить телосложение | 23,4 |
| Соматическое здоровье | 36,5 | Усовершенствование телосложения | 30,8 | Улучшить свою ФП | 23,3 |
| Другое | 20,2 | Активный отдых | 28,2 | - | - |
| - | - | Улучшение здоровья | 17,9 | - | - |
| - | - | Другое | 10,3 | - | - |
| Всего | 100 | Всего | 100 | Всего | 100 |

Таблица 2

Рейтинг мотивов у студенток (n=81)

| Рейтинг | Мотив | Кол-во респондентов, % |
|---------|--|------------------------|
| | Корректировать фигуру | 33,5 |
| | Улучшить состояние здоровья | 26,5 |
| | Повысить уровень физического состояния | 21,8 |
| | Повысить уровень физической подготовленности | 13,2 |
| | Снизить вес тела | 4,4 |

процессу измерений, в желании участвовать в исследованиях и получать информацию о состоянии своего тела.

Коэффициент соотношений длины тела и талии у эталона (подиумных красавиц) равен 2,6. В наших исследованиях только 27,5% (n=51) девушек имеют такой коэффициент.

Рекомендации и комплексы упражнений (в том числе – для самостоятельной работы) были сразу доведены до сведения девушек и наглядно продемонстрированы на первом же занятии.

Относительно обхватных размеров таза, где коэффициент эталона равен 1,8, ситуация несколько иная: «подиумные» показатели имеют 7,8% девушек, около 78% девушек близки к этой форме, 14% студенток – имеют более низкий коэффициент.

Следует заметить, что ширину таза можно считать «биологическим маркером» [3], слабо поддающимся коррекции, однако контроль веса и усиленный мышечный корсет способны изменить и этот показатель. (У юношей ситуация в отношении таза сложнее – его ширина считается генетически детерминированной), по показателю окружности таза предлагается рассчитывать должные показатели гармоничности телосложения (методика Погасия) [4].

Таким образом, наглядно указав девушкам на объект приложения усилий и рассчитав степень его несоответствия, были предложены средства коррекции – комплексы упражнений для аудиторной и самостоятельной работы. Было рекомендовано представлять данные в виде графика. Это позволили девушкам проследить изменения измеряемых показателей. Такой подход обеспечивает повышенный интерес к рассматриваемой проблеме, простой и «прозрачный» контроль эффективности занятий и устойчивую интерактивную связь «студент – преподаватель».

Выводы.

1. Основными мотивами, которые побуждают девушек заниматься физическими упражнениями, является желание хорошо выглядеть и быть гибкими и выносливыми.

2. Используя разработанный подход и современные методики, можно усилить мотив и одновременно (на его основе) желание заниматься.

3. Основным принципом такого подхода стал принцип сознательности и активности.

В перспективе в конце учебного семестра планируется провести повторное исследование обхватных размеров тела, гибкости, выносливости и физической подготовленности, а также провести повторное анкетирование.

Литература

1. Біліченко О.О. Мотивація студенток 1 – 2 курсів до занять з фізичного виховання / О.О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології: матеріали 1-ої Всеукр. наук.-практ. конф. (Кременчук, 19 – 20 вересня 2008 р.) / М-во освіти і науки, Крем. держ. політехн. ун-т, 2008. – Кременчук: КДПУ, 2008. – С.79 – 82.
2. Бубка С.Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С.Н. Бубка // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Черкаси, 29 вересня – 1 жовт. 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т ім. Б.Хмельницького. – Черкаси: ЧНУ, 2004. – С. 8 – 11.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичне обґрунтування цільового спрямування педагогічної технології на виховання інтересу учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом / Б.Ф. Ведмеденко // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах (Черкаси, 29 вересня – 1 жовт. 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т ім. Б.Хмельницького. – Черкаси: ЧНУ, 2004. – С.12 – 15.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: уч. пособие для студ. высш. уч. завед. физич. культ. и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов/. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
5. Лошицька Т.І. Оцінка обхватних розмірів тіла у студенток та її роль у формуванні мотивації до занять фізичними вправами / Т.І. Лошицька // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології: матеріали 2-ої Всеукр. наук.-практ. конф., (Кременчук, 20 – 22 березня 2009 р.) / М-во освіти і науки, Крем. держ. політехн. ун-т, 2009. – Кременчук, 2009. – С.70 – 76.
6. Сінгасвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. Сінгасвський // Фізична культура в школі: науково-методичний журнал. – Київ.: Пед.преса, 2001. – №1. - С.33 – 35.
7. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Наукова книга „Богдан”, 2001. – С.57.

Поступила в редакцию 10.06.2010г.

Биличенко Елена Александровна
fiz_vosp@mail.ru