

СТАТЬИ

УДК 159.9:378.172

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**Евдокимова В.С., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В.***ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»**Кемеровский институт (филиал), Кемерово, e-mail: evdokveron@icloud.com*

В статье рассмотрен мотив, который представляет собой определенный фактор, побуждающий к выполнению того или иного действия. В данной статье под этим действием будет пониматься физическая активность. Также проведен анализ различных факторов, которые играют большую роль в развитии мотивации в спортивной деятельности. Первая половина исследования в статье посвящена эмоциональному состоянию человека и тому, как его эмоции способны повлиять на ход выполнения того или иного действия, в данном случае мы говорим о спортивной деятельности. После изучения влияния эмоций на выбор и ход выполнения той или иной деятельности проведен подробный анализ факторов, которые могут оказать значимое влияние на мотивацию студентов к выполнению культурно-спортивной деятельности. К ним относятся функциональные, психологические, корпоративные, компаративные и другие факторы. Особое внимание уделено влиянию психологических факторов, так как в настоящее время вопрос здоровья именно в психологическом плане очень актуален. Исследование осуществляется при помощи соотношения мотивации спортивной деятельности и эмоционального состояния индивида. Участниками исследований стали молодые люди и девушки, обучающиеся в учреждении высшего образования.

Ключевые слова: мотивация, мотив, спортивная деятельность, эмоциональное состояние, факторы мотивации

MOTIVATION OF SPORTING ACTIVITIES OF STUDENTS**Evdokimova V.S., Musokhranov A.Yu., Borisova M.V.***«Russian University of Economics named after G. V. Plekhanov»**Kemerovo Institute (branch), Kemerovo, e-mail: evdokveron@icloud.com*

The article considers the motive, which is a certain factor that encourages the performance of an action. In this article, this action will be understood as physical activity. The analysis of various factors that play an important role in the development of motivation in sports activities is also carried out. The first half of the research in the article will be devoted to the emotional state of a person, and how his emotions can affect the course of performing an action, in this case we are talking about sports activities. After studying the influence of emotions on the choice and progress of a particular activity, a detailed analysis of factors that can have a significant impact on the motivation of students to perform cultural and sports activities will be conducted. These include functional, psychological, corporate, comparative, and other factors. Special attention is paid to the influence of psychological factors, since at present the issue of health is very relevant in psychological terms. The study is carried out using the ratio of motivation of sports activities and the emotional state of the individual. Participants in the research were young people and girls studying at a higher education institution.

Keywords: motivation, motive, sports activity, emotional state, motivation factors

Здоровье человека является важнейшей ценностью общества в современном мире. Физическое здоровье способствует обеспечению успешной жизнедеятельности не только человека, но и целой нации. Существует определение здоровья, которое было вынесено уставом Всемирной организации здравоохранения, в нем здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В настоящее время особое значение приобретает психологическое здоровье человека, которое способно влиять на физическое состояние индивида как положительно, так и отрицательно. Именно это понимается под фразой «душевное и социальное благополучие», которое встречается в официальном определении слова «здоровье».

Здоровый образ жизни в первую очередь формируется при помощи физкультуры и спорта, именно они формируют

и поддерживают определенный уровень физической активности, который оказывает положительное влияние на укрепление физического здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека. Спорт в повседневной жизни восполняет нехватку физической активности человека, которая вызвана высоким уровнем автоматизации не только производства, но и обычной жизни. Такой режим современного мира максимально сокращает время, в которое человек может быть физически активен.

Помимо поддержания в хорошей форме своего физического состояния, спортивная деятельность обеспечивает решение социальных и культурных задач и проблем. Особое место в этом вопросе занимает самовоспитание, которое формируется посредством посещения человеком регулярных тренировок, что говорит о хорошем уровне ответственности. Систематические занятия спортом позволяют человеку сменить при-

вычную обстановку, добиться определенных результатов, стать увереннее в себе, а также развить скрытые личностные характеристики [1, с. 62].

Изучение учеными вопроса влияния активных занятий спортом на физическое и психологическое здоровье приводит к выводу, что социокультурный потенциал индивида таким путем реализуется и растет. Это значит, что есть смысл говорить и мотивации спортивной деятельности. В этой статье рассматривается мотивация студентов учреждения высшего образования.

Мотив представляет собой побуждение к выполнению определенного вида деятельности, которая в конечном итоге приведет к удовлетворению одной или нескольких потребностей человека. Под мотивацией же понимается совокупность мотивов и средств, которые оказывают влияние на достижение целей человека.

Мотив занимает особое место в вопросе реализации человека как личности. Формирование личности может происходить на протяжении всей жизни человека, и работа над собой, основанная на определенных мотивах, занимает значимое место в этом процессе. Спортивная деятельность отражается в физическом воспитании и образовании, которые отдельно от эмоциональной и психологической составляющих не могут гарантировать достижение позитивных результатов.

Говоря о мотивации, следует сказать о том, что процесс формирования личности осуществляется на основе взаимодействия выполняемой человеком деятельности и мотивов, которыми эта деятельность вызвана. В данном контексте речь идет о различных видах активности, в том числе и спортивной [2–4].

Актуальность работы заключается в том, что процесс формирования личности напрямую связан с теми видами деятельности, которые вызваны мотивацией. В данном контексте речь идет о здоровом образе жизни и спортивной деятельности. При условии существования мотивации формируется более качественный подход к выполнению какого-либо вида деятельности и более качественное овладение им. Значит, мотивация в данном вопросе определяется как динамичный период формирования личности.

Цель исследования: анализ влияния эмоциональной составляющей на мотивацию спортивной деятельности, изучение факторов, влияющих на формирование мотивации спортивно-мотивационной сферы деятельности.

Эмоции человека, которые были сформированы при выполнении определенного

вида деятельности, проецируются в последующем на новые занятия человека. Эмоциональное состояние влияет также на систему предпочтений, которая может касаться общественного окружения, рода деятельности и любых других предметов, ситуаций и явлений. Безусловно, спортивная деятельность также подвержена влиянию эмоций человека.

Говоря о здоровом образе жизни, следует упомянуть о приобщении молодого поколения (в конкретном случае – студентов) к спортивной деятельности. Для этого необходима правильная мотивация. Параллельно с огромным количеством организационных форм спортивных занятий огромную роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Процесс самостоятельного выполнения физических упражнений либо стабильного посещения занятий в комфортной для человека организационной форме называется процессом физического самовоспитания. Он подразумевает, в первую очередь, целенаправленную и осознанную работу над собой. Цель – формирование физической культуры личности. Важно отметить, что самоорганизация личности в вопросе достижения целей спортивной деятельности с большой вероятностью будет проецироваться на возможность человека добиться определенных результатов в других сферах жизнедеятельности. Конечно же, самовоспитание будет способствовать повышению интенсивности в приобретении и совершенствовании практических навыков и умений спортивной направленности.

Задачами физического воспитания выступают:

- формирование личности;
- укрепление здоровья;
- формирование базовых навыков в связи с наличием обязательного присутствия физической культуры в системе образования;
- повышение интереса к спортивной деятельности [5–7].

Занятия спортом и выработка самоорганизованности в вопросе получения практических навыков имеют мотивацию, которая в первую очередь преследует цель – оздоровление организма. Можно сказать, что именно оздоровление является основополагающей целью спортивной деятельности и основной ее мотивацией.

Мотивация в данном случае имеет двойное значение. В первом случае именно мотивация объясняет основание тех или иных действий и поступков человека, во втором – является причиной выполнения этих действий на пути к достижению поставленных целей. Процесс определения мотивов по от-

ношению к спортивной деятельности и выполнения перечня действий в конечном итоге приведет к формированию спортивной культуры личности.

Материалы и методы исследования

Методом исследования в вопросе влияния эмоциональной составляющей на мотивацию спортивной деятельности выступает психодиагностическая методика «Мотивы занятий спортом», которая была разработана А.В. Шаболтасом. Она включает в себя 10 мотивов-категорий. Еще один метод – «Диагностика эмоциональной направленности личности», ее создателем является Б.И. Додонов. С ее помощью можно определить направление переживаний, к которым стремится человек для удовлетворения своих потребностей.

Мотивация спортивной деятельности студентов является совокупностью большого количества факторов. Анализ факторов, влияющих на мотивацию спортивной деятельности студентов, осуществлен при помощи исследования группы мотивов физкультурно-спортивной активности. Было выделено 11 групп мотивов:

- функциональные;
- мотивы физического совершенствования;
- мотивы психологической релаксации;
- эстетические;
- мотивы самоутверждения;
- психологические;
- морально-психологические;
- рационально-гигиенические;
- корпоративные;
- компаративные;
- узкоутилитарные [8, с. 161].

Функциональные мотивы предполагают наличие желания усовершенствовать физические навыки. Эти мотивы ведут к удовлетворению потребности в подготовке к будущей профессиональной деятельности (например, будущие сотрудники правоохранительных органов).

Мотивы физического совершенствования связаны с укреплением здоровья и корректировкой своего веса и фигуры.

Психологическая релаксация – это способность человека расслабиться психологически, продолжая при этом работать физически. Примером может служить вечерняя тренировка работника банка после трудового дня. На этом занятии сотрудник может полностью переключиться и снять напряжение. Установлено, что физическая активность является лучшим способом эмоциональной разгрузки [9, с. 276].

Суть эстетических мотивов заключается в правильном выполнении физиче-

ских упражнений. Можно сказать, что это воспитание красивой манеры выполнения движений.

Мотивы самоутверждения направлены на повышение чувства уверенности в себе путем достижения успехов в каком-либо виде спорта. Этот фактор мотивации является более весомым, чем те, что указаны выше. Благодаря мотивации в самоутверждении человек направляет все свои силы в эту область деятельности и работает с большей отдачей.

Психологические мотивы предполагают занятия спортом без особых целей, можно сказать, «по привычке». В отличие от них морально-психологические факторы направлены на воспитание силы воли и собственного характера и формируют такую черту, как целеустремленность. Рациональные же факторы направлены на грамотное использование свободного времени. Конкретная цель в данном случае может отсутствовать [10].

Были также выделены корпоративные факторы, суть которых заключается в ощущении себя нужным внутри коллектива и в работе над общей целью. Это может быть участие в межфакультетских или межвузовских соревнованиях.

Компаративные мотивы – это желание быть наравне со своими сверстниками, коллегами. То есть не отставать в спортивных успехах. Узкоутилитарный мотив представляет собой потребность в выполнении учебной программы / плана (получение зачета или хорошей отметки по итогу экзамена).

Исследования проводились путем опроса студентов. Было незначительное количество вопросов, по которым можно сделать некоторые выводы: «Для чего Вы занимаетесь спортом?», «Получаете ли Вы удовольствие от занятий спортом?», «Будет ли присутствовать спорт в вашей профессиональной деятельности?», «Способны ли Вы почувствовать эмоциональную и психологическую разгрузку от занятий спортом?», «Что для Вас коллективные занятия спортом?», «Следите ли Вы за своим весом и фигурой?».

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования проводились в форме опроса. Участниками исследования стали студенты 3-го и 4-го курсов экономического факультета Кемеровского института (филиала) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Опрашиваемых было 28 человек, из них 18 девушек и 11 молодых людей. Средний возраст участников 20,4 года.

Исследование по поводу влияния эмоционального состояния на спортивную мотивацию преследовало цель выявить наиболее важные направления переживаний, с которыми связана мотивация спортивной деятельности студентов. Определено 4 наиболее важных направления. Результаты опроса представлены в табл. 1.

Как видно из табл. 1, переживание по поводу будущей профессиональной деятельности имеет наибольший удельный вес (42,8%). Это прежде всего связано с тем, что участниками опроса выступили в большей степени студенты направления подготовки «Экономическая безопасность». Большинство выпускников данного направления осуществляют свою профессиональную деятельность в правоохранительных органах, где спортивная подготовка имеет особое значение.

На втором месте находятся рационально-волевые мотивы. Волевые мотивы в наиболее простом их виде представляют собой импульсное, кратковременное побуждение к выполнению какого-либо действия. То есть возникает желание и практически моментальное его исполнение. В этой группе оказалось 8 человек, что составило чуть больше 24%.

Переживания по поводу физического самоутверждения испытывают 5 студентов

из группы опрошенных, что в процентном выражении составило 18,7%. Эти люди становятся увереннее за счет достижения определенных результатов в спортивной деятельности.

Меньше всего удельного веса пришлось на тех, кто испытывает эмоциональное удовлетворение от занятий спортом. В этой подгруппе оказалось 4 человека, что составило 14,3% от общего числа опрошенных. В данном контексте под эмоциональным удовольствием понимается замена умственной деятельности на физическую. В этой категории оказались студенты, которые уделяют достаточно большое количество времени обучению в университете. И на занятиях физической культурой они восполняют силы.

Коммуникативные факторы в проведенном исследовании остались без внимания. Они заключаются в потребности в общении [11, с. 24]. Из группы опрашиваемых на данном факторе никто не сосредоточен. Это говорит о четком сосредоточении на своей собственной личности и об отсутствии потребности нахождения в социуме.

Далее была проведена сравнительная оценка групп мотивов спортивной деятельности. Результаты приведены в табл. 2. Ранее было выделено 11 самостоятельных групп мотивационных факторов.

Таблица 1

Мотивы физкультурно-спортивной деятельности

Направление переживаний	Количество (чел.)	Процент (%)
Подготовка к профессиональной деятельности	12	42,8
Рационально-волевые мотивы	8	24,2
Физическое самоутверждение	5	18,7
Эмоциональное удовольствие	4	14,3

Таблица 2

Оценка мотивационных факторов спортивной деятельности

Группа мотивов	Количество (чел.)	Процент (%)
Самоутверждения	6	21,5
Психологической релаксации	4	14
Корпоративные	4	14
Функциональные	3	9,5
Психологические	3	9,5
Морально-психологические	2	7
Компаративные	2	7
Рационально-гигиенические	2	7
Узкоутилитарные	1	3,5
Физического совершенствования	1	3,5
Эстетические	1	3,5

Как видно из табл. 2, наиболее распространенными мотивами в сфере спортивной деятельности являются мотивы самоутверждения. На данную группу мотивов приходится 21,5% удельного веса от всего количества участников исследования. В первую очередь это связано со спецификой выбранной будущей специальности студентов, так как спортивная подготовка – неотъемлемая часть профессиональной деятельности, которую они в будущем выберут. Также роль данного фактора возрастает в связи с тем, что в настоящее время вопрос самореализации стоит на первом месте для любого молодого человека. Именно саморазвитие и самореализация стали приоритетными направлениями в современной жизни общества [12, с. 97].

Вторые по значимости группы факторов психологической релаксации и корпоративные факторы. Это говорит о том, что студенты умеют переключаться с одного рода деятельности на другой, получая при этом душевное удовлетворение. Также для участников исследования важно быть внутри коллектива, важно отстоять честь факультета и института в случае проведения спортивных мероприятий. Две группы факторов составили по 14% от общего количества опрашиваемых [13–14].

Совершенствование спортивных навыков, а также занятия спортом по привычке стоят на ступень ниже. Данные группы факторов составили по 9,5%. По 7% составили группы морально-психологических факторов, компаративных, а также рационально-гигиенических. Эти студенты вырабатывают силу воли, стараются не отставать от своих сверстников, а также с пользой проводить свое свободное время.

Занятия спортом ради получения положительной оценки по итогу зачета/экзамена составили 3,5% от общего числа. Такой же процент присущ эстетическим факторам, суть которых в обучении правильно выполнять физические движения. Факторы физического совершенствования также занимают 3,5% от общего числа участников, которые заключаются в поддержании здоровой формы, регулировке веса.

Также были обнаружены различные результаты в формировании ответов на вопросы юношей и девушек. Для юношей более приоритетным направлением мотивов является подготовка к профессиональной деятельности, что для девушек особой значимости не имеет. Молодые люди также больше склоняются к мотивам психологической релаксации и выработке силы воли. В отличие от юношей, девушки больше сле-

дят за своей фигурой и весом, в этом плане девушки более ответственные.

Заключение

По итогу исследования можно установить следующее. Безусловно, эмоциональное состояние влияет на ход мотивации спортивной деятельности. Эмоциональное же удовлетворение от занятий спортом испытывает небольшое количество людей. В любом случае формирование внутренней мотивации будет происходить с учетом эмоциональной направленности личности.

Самыми значимыми факторами в вопросе спортивной мотивации молодежи выступают факторы подготовки к профессиональной деятельности и факторы самореализации. В настоящее время именно эти аспекты формируют отношение к внешнему миру молодых людей. Особое внимание следует уделять также факторам психологической релаксации, так как они на данный момент имеют значимый удельный вес.

В вопросе развития личности мотивация спортивной деятельности занимает одну из лидирующих позиций, так как поведение человека по отношению к спортивным занятиям будет почти в полной мере проецироваться на его отношение к другим сферам жизнедеятельности.

Список литературы

1. Иванников В.А., Шляпников В.Н. Волевая регуляция и здоровый образ жизни // «Здоровье нации – основа процветания России». Том 2. Раздел «Здоровье нации и образование»: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума. М., 2018. С. 62–64.
2. Сайфутдинова Г.Б., Жукова И.В. Особенности организации учебного процесса физического воспитания со студентами // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57–1. С. 188–194.
3. Прохорова М.П., Булганина С.В. Образовательные инновации глазами студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 6–1. С. 158–162.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2012. 512 с.
5. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 17–21.
6. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психопатическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе // Современный ученый. 2018. № 1. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32662955> (дата обращения: 12.10.2020).
7. Мелешкова Н.А., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Влияние информационных технологий на здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36836986> (дата обращения: 13.10.2020).

8. Илькевич К.Б. Уровни мотивации студентов к занятиям спортом // Проблемы олимпийского движения. Современность как предмет исследования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Малаховка: МГАФК, 2013. С. 158–163.
9. Болдов А.С., Гусев А.В., Шарагин В.И., Илькевич К.Б. Исследование внутренних и внешних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе // Научно-теоретический журнал: ученые записки университета имени П.Ф. Лесгатта. 2017. № 4. С. 275–281.
10. Психология физической культуры: учебник / Под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. М.: Спорт, 2016. 624 с.
11. Крикунова М.А., Саламатова Е.Г., Корсакова Т.В. Мотивация занятий физической культурой и спортом: метод. пособие. Саратов, 2010. 42 с.
12. Гусев А.В., Болдов А.С., Илькевич К.Б. Педагогические правила формирования внутренней мотивации студентов к физическому совершенствованию // Развитие науки и образования в современном мире: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. М.: «AP-Консалт», 2015. С. 96–99.
13. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для специализированных вузов. М., 2010 152 с.
14. Петровский А.В. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. 2015. 189 с.