

УДК 378.147

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА МОТИВАЦИЮ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Гречкин Г.Н., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.

Кемеровский государственный университет, Кемерово, e-mail: ggg656096@gmail.com, kemfaf@mail.ru, yurich666@yandex.ru

В статье анализируются подходы к сущности физического воспитания как педагогического процесса, применяемого в том числе в высших учебных заведениях, направленного на формирование здорового, физически и духовно усовершенствованного человека, отличающегося моральной устойчивостью, стабильным здоровьем, высокой работоспособностью и эффективностью осуществления повседневных потребностей в двигательной активности. Обусловлена значимость физического воспитания и физической культуры для подрастающего поколения – школьников, а также учащихся и студентов учебных заведений различных уровней; исследована специфика воздействия физической активности учащихся и студентов на их физическое и психоэмоциональное состояние. Приведены классификация и характерные черты факторов, влияющих на отношение студентов высших учебных заведений к самосовершенствованию, активному отдыху, спортивным соревнованиям, в связи с чем установлены факторы, воздействие на которые может пробудить мотивацию к усилению двигательной активности как элементу физического развития. Также установлено, что на современном этапе в рамках текущей регламентации педагогического процесса занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях обуславливаются спецификой контроля над физическим состоянием и нормативностью. Зарубежный (в частности, европейский) опыт предлагает оздоровительное направление физического воспитания, поэтому проблема формирования мотивации к физической активности вызывает значительный интерес в этом контексте.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, физическая активность

FACTORS OF INFLUENCE ON MOTIVATION TO MOTOR ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Grechkin G.N., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu.

Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: ggg656096@gmail.com, kemfaf@mail.ru, yurich666@yandex.ru

The article analyzes the approaches to the essence of physical education as a pedagogical process, which is also used in higher educational institutions, aimed at the formation of a healthy, physically and spiritually improved person, who is distinguished by moral stability, stable health, high working capacity and efficiency in fulfilling everyday needs for physical activity. The importance of physical education and physical culture for the younger generation – schoolchildren, as well as pupils and students of educational institutions of various levels is determined; the specificity of the impact of physical activity of pupils and students on their physical and psychoemotional state has been investigated. The classification and characteristic features of factors influencing the attitude of students of higher educational institutions to self-improvement, active rest, sports competitions are given, in connection with which factors are established, the impact on which can awaken motivation to increase motor activity as an element of physical development. It was also found that at the present stage, within the framework of the current regulation of the pedagogical process, physical education classes in higher educational institutions are conditioned by the specifics of control over the physical condition and normativity. Foreign (in particular, European) experience offers a health-improving direction of physical education, therefore, the problem of the formation of motivation for physical activity is of considerable interest in this context.

Keywords: motivation, physical education, physical activity

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно усовершенствованного, морально устойчивого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности и умений, долголетия и продления жизни человека. В высших учебных заведениях физическое воспитание концептуально является видом воспитания, которое в связи со своим специфическим содержанием представляет обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формированием сознательной потребности в физкультурных занятиях.

Анализ последних исследований и публикаций. Физическое воспитание студентов – составная часть образования, которая способствует формированию личности будущего специалиста в процессе становления его профессиональной компетенции. В основу образовательного процесса заложен системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки будущих специалистов, в которых проявляется целостность формирования мировоззрения, трудового, физического, нравственного, этического и других видов воспитания.

Уровень двигательной активности значительной части студенческой молодежи не удовлетворяет даже биологическую по-

требность в движении. Только использование физической нагрузки объемом 1,3–1,8 ч в день рекомендуется рассматривать как гигиеническую норму. Главные и обязательные условия внедрения указанной нормы в повседневную жизнь студентов – мотивация обучающейся молодежи, активизирующая интерес к физическому развитию.

Формулировка целей статьи. Целью исследования являются выявление и характеристика факторов, влияющих на мотивацию студентов высших учебных заведений к физической активности.

Изложение основного материала. Для реализации поставленной цели необходимо решить определения сущности понятий «мотив» и «мотивация», а также установить их характерные особенности.

По мнению Л.П. Гримака, мотив – это то, что движет живым существом, ради чего оно тратит свою жизненную энергию. Роль мотива состоит в том, чтобы придать поведению импульс и устремленность к цели [1, с. 44].

Относительно указанного, Н.В. Ерохова, характеризуя мотив как осознанное побуждение к определенному образу действий, отмечает, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он служит лишь результатом отражения в психике человека потребностей организма, вызванных внешними и внутренними явлениями [2, с. 29].

Некоторые психологи определяют мотив как состояние, возникающее на основе связей, которые устанавливаются между субъектом и объектом; как предметы внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания, то есть все то, в чем нашла воплощение потребность.

Исходя из указанного, большинство ученых рассматривают мотив как побуждение, потребность, цель, стремление, свойство личности, определенное состояние [3].

Мотив побуждает человека к деятельности, направляя его на удовлетворение определенной потребности. Потребности формируют поведение человека, становятся внутренними возбудителями его деятельности.

Мотивировать человека означает коснуться его важных интересов, создать для него условия для самореализации в процессе жизнедеятельности. По мнению А. Маслоу [4, с. 109], люди мотивированы для поиска важных целей и это делает их жизнь более значимой и осмысленной.

Говоря о формировании мотивации к постоянным регулярным занятиям физическим воспитанием, следует сказать в том числе и о проводимых в форме учебных

мероприятий секционных занятиях, факультативных упражнениях и т.п. Однако необходимо использовать некоторые формы занятий, которые не имеют отношения к образовательному процессу, но выполняют главное предназначение – способствуют основной деятельности человека [5, с. 8]. Указанное позволит стимулировать перспективы повышения эффективности в постоянном канале обратной связи между студентом и преподавателем.

Отдельно надо определить требования к преподавателю физического воспитания и физической культуры. Авторитетом преподавателя соответствующей дисциплины является преимущество в профессиональной подготовке по своему виду спорта. Авторитет (нем. *Autoritat*, от лат. *Auctoritas* – «власть», «влияние») в данном случае должен рассматриваться как общепризнанное доверие, уважение, а также лицо, пользующееся таким уважением, являющееся влиятельным и заслуживающее полного доверия.

Преподаватель физического воспитания и физической культуры должен хорошо разбираться во многих видах спорта, а также демонстрировать свою хорошую двигательную подготовленность, особенно на межфакультативных кафедрах, где общей задачей является проведение учебных практических занятий [6, с. 158]. Преподаватель также должен обладать способностью близко к идеалу показать каждое движение, которому он учит.

Но для преподавателя в его профессиональной деятельности наличествуют и свои проблемные аспекты:

1) ему надо мотивировать студентов, чтобы заинтересовать группу с лицами разной степени подготовки, пришедших на занятия по долгу, а не по желанию;

2) ограниченность времени занятий;

3) отсутствие надлежащей материально-технической базы и тому подобное.

Поэтому мотивация студентов очень много значит и представляет собой актуальный вопрос в ракурсе обеспечения эффективной коммуникации между преподавателем и студентом [7, с. 18].

Кроме того, рефлексивные умения преподавателя физического воспитания необходимы для того, чтобы уметь:

1) критически анализировать и оценивать педагогические ситуации по проведению практических занятий в зависимости от конкретизации задачи;

2) учитывать половые особенности студентов, их мотивационные интересы в традиционных или нетрадиционных видах занятий физическим воспитанием;

3) принимать во внимание наличие студентов из основной, специальной медицинской и подготовительной групп и тому подобное.

В ходе исследования разработан инструментарий оценки компонентов, влияющих на мотивацию студентов:

1) отношение будущих специалистов к обучению в высшем учебном заведении вообще;

2) стремление овладеть избранной специальностью;

3) понимание ими задач учебного процесса и будущей профессиональной деятельности;

4) осознание ответственности;

5) желание добиться успеха в реализации физического развития;

6) интерес к физической культуре;

7) настойчивость в реализации своих профессиональных планов.

Учитывая то, что в основе любых действий именно мотивация, закономерно, что именно мотивационный компонент занимает доминирующую позицию, потому что активизирует проявление других компонентов.

Повышают мотивацию такие занятия физическим воспитанием, конечным результатом которых является:

1) активный отдых;

2) восстановление сил после учебных занятий;

3) сохранение и укрепление здоровья;

4) развлечение и получение удовольствия от занятий;

5) эмоциональный аспект физического воспитания;

6) вектор деятельности, направленный на оздоровительную деятельность, имеющую положительный фон [8, с. 44].

Действенными мерами повышения двигательного режима молодежи в целях доведения ее до физиологических норм могут выступать те, которые базируются на современных принципах физического воспитания.

Одним из главных является принцип приоритета потребностей, мотивов и интересов личности, который предполагает построение системы физического воспитания и физической культуры в целом, а также формирование отдельных программ с учетом индивидуальных и групповых, социальных и духовных потребностей студентов, в том числе в зависимости от их физических возможностей, пола, возраста и иных факторов. Кроме того, значимой является выработка побуждений к занятиям физической культурой, исходя из качественно воздействующих внешних и внутренних факторов.

С опорой на этот принцип была разработана концепция гуманизации привлечения населения к занятиям спортом [9], в рамках которой за основу был взят личный интерес каждого человека к определенному виду двигательной активности и удовлетворение этого интереса посредством создания условий для занятий спортом различных слоев населения.

Для установления специфики повышения эффективности реализации принципа, побуждающего выработку мотивации к занятиям физической культурой, необходимо определить особенности ее формирования в определенной возрастной и социальной группе населения.

Так, например, в высших учебных заведениях посещение секционных занятий во внеучебное время требует наличия устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Недостаточная исследованность особенностей формирования мотивации у юношей и девушек, обучающихся в вузах, и значимость этого вопроса для эффективной дифференцированной организации физического воспитания студентов доказывает актуальность этого вопроса.

Определено, что среди парней-студентов самыми популярными видами двигательной активности являются спортивные игры, занятия в тренажерном зале, вольная борьба, гиревой спорт, настольный теннис. Среди девушек лидируют все виды фитнеса, аэробика, танцы, йога. Указанные виды двигательной активности дают быстрые результаты в физической подготовке, коррекции фигуры, способствуют развитию интеллектуальных и двигательных способностей, вызывают повышенный интерес у студенческой молодежи [10, с. 7].

Важным фактором является и то, что такие занятия отличаются широким диапазоном физических нагрузок, учитывающих специфику основной, специальной медицинской, подготовительных групп.

Исходя из указанного, растет мотивация студенческой молодежи к обязательным и вариативным формам физического воспитания.

Учитывая результаты педагогического наблюдения, преподаватели кафедры физического воспитания и спорта должны учитывать такие факторы, способствующие повышению мотивации студенческой молодежи к физическому воспитанию:

а) доминирование комфортных психофизиологических ощущений в процессе практических занятий по физическому воспитанию и физической культуре, а также в осуществлении тренировочного процесса;

б) отсутствие жесткой авторитарной регламентации с использованием нормативов различных видов физической активности и техники упражнений, обязательных физических нагрузок, организационно-педагогических условий форм занятий;

в) невысокий уровень ограничений по выбору физической активности, половых различий, функциональных характеристик тех, кто занимается;

г) высокая вариативность в формах регуляции физической активности студенческой молодежи в течение учебного года.

Важно также учитывать, что главной функцией занятий физическим воспитанием и физической культурой является формирование, коррекция, восстановление, укрепление и сохранение здоровья студента, которые реализуются в формировании благополучия в физической, личной и социальной сферах. В этой связи необходимо исследование факторов, влияющих на мотивацию студентов по физической активности.

Рассмотрим указанные факторы влияния на повышение мотивации по физической активности студенческой молодежи высших учебных заведений, которые охарактеризованы преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в процессе педагогического наблюдения, анализа литературных источников, изучения опыта работы межфакультативных кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Доминирование комфортных психофизиологических ощущений в процессе практических занятий по физическому воспитанию и в осуществлении тренировочного процесса заключается в тесной взаимосвязи преподавателя и студента в течение всего времени обучения. Межфакультативная кафедра физического воспитания и спорта осуществляет практический раздел действующей базовой программы по физическому воспитанию, а именно – физическую подготовку. На кафедре реализуется стратегия дифференцированного подхода на пяти отделениях:

- 1) основном учебном;
- 2) специальном медицинском;
- 3) подготовительном;
- 4) спортивного совершенствования;
- 5) спорта высших достижений.

Распределение проходит в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, спортивной подготовленности по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования. Учебные группы комплектуются по нозологическим признакам.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, выполняют разделы учебной программы по теоретической и методической подготовке. В рамках такого ранжирования каждый студент чувствует себя комфортно и может заработать высший балл по результатам оценивания.

Перед началом занятий до студентов доводят общие принципы оценивания: отметка и дифференцированный балл выставляются в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

Эти факторы влияют на ощущение студента и преподавателя на практических занятиях, каждая сторона уверена в своих возможностях. Такая организация положительного опыта развивается и адаптируется под конкретные условия образовательного процесса.

Отсутствие жесткой авторитарной регламентации с использованием нормативов видов физической активности и техники упражнений, обязательных физических нагрузок, организационно-педагогических условий форм занятий реализуется посредством гибкой системы физических нагрузок, методов контроля и самоконтроля. Соблюдение методов и принципов развития физических качеств адаптировано под различные формы занятий:

- академических учебных практических занятий;
- активных занятий спортом во внеучебное время;
- активного досуга студентов, предполагающего самостоятельные занятия;
- использования различных форм и средств.

Невысокий уровень ограничений по выбору физической активности, половых различий, функциональных характеристик тех, кто занимается, заключается в том, что студент имеет право на выбор направления физической нагрузки из тех видов, которые предложены и не нарушают логики образовательного процесса.

Высокая вариативность в формах регуляции физической активности студенческой молодежи в течение учебного года осуществляется в мониторинге развития физического состояния по показателям физических и функциональных тестов, медицинского обследования, показателей на спортивных мероприятиях. Это позволяет формировать наполненность групп по положительной или отрицательной динамике в показателях состояния здоровья и развития физических качеств, формировать команды в секциях спортивного совершенствования.

Заключение

Мотивация студенческой молодежи к физической активности является одной из важнейших составляющих формирования здоровой, гармонично развитой личности. Мотивация побуждает и направляет студентов к успешному овладению будущей профессией. Она выступает как внутренний движущий фактор формирования физических качеств, ориентирована на формирование, укрепление и сохранение здоровья.

Список литературы

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. М.: Политиздат, 2003. 360 с.
2. Ерохова Н.В. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре при индивидуально-дифференцированном подходе: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2011. 123 с.
3. Реан А.А., Якунин В.А. Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://psylist.net/praktikum/00108.htm> (дата обращения: 11.05.2021).
4. Маслоу А. Мотивация и личность. М.: АСТ, 2017. 407 с.
5. Алеева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // МНКО. 2015. № 2 (51). С. 7–10.
6. Мелешкова Н.А., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Влияние информационных технологий на здоровье человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 154–159.
7. 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.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения. М.: АСТ, 2018. 218 с.
9. Калинина Л.Н., Московченко О.Н., Проходовский Р.Я. Оздоровительная направленность физического воспитания студентов в условиях Сибирского региона // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2010. № 10. С. 213–218.
10. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Использование элементов фитнес-направлений на занятиях по физической культуре, и их психосоматическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Современный ученый. 2018. № 1. С. 6–9.