

Исследование факторов мотивации учащихся к занятиям физической культурой и здоровьесбережению

Азизова Нинель Сарваровна

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
магистрант*

Каранова Толгонай Нурбаевна

*Баткенский государственный университет
к.п.н., доцент*

Аннотация

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения в высшей школе, является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, высокими умственными нагрузкам, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Современные студенты являются основным трудовым резервом и генетическим фондом нашей страны, поэтому их здоровья и является залогом благополучия всей нации.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, физическая культура, здоровье молодежи, двигательная активность.

Study of factors of motivation of students to the activities of physical culture and health saving

Azizova Ninel Sarvarovna

*Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism
graduate student*

Karanova Tolgoi Nurbaevna

*Batken State University
Ph.D., Associate Professor
Abstract*

Students, especially at the initial stage of education in higher education, are the most vulnerable part of youth, because they face a number of difficulties connected with the increase in the workload, high mental stress, low mobility, relative freedom of student life, problems in social and interpersonal communication. Modern students are the main labor reserve and genetic fund of our country, therefore their health is the key to the well-being of the whole nation.

Keywords: physical education, physical activity, physical culture, youth health, motor activity.

Многочисленные современные исследования [29; 38 и др.] свидетельствуют о недостаточном уровне мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. Преимущественно безразличное, а иногда и резко отрицательное их отношение к дисциплине «Физическое воспитание». Низкий уровень мотивации и несформированность потребности в систематической двигательной активности обусловлены слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях.

По мнению современных авторов [2; 36 и др.], одно из важнейших и одновременно сложнейших задач физического воспитания в вузах – это сформировать положительное отношение студентов к учебной дисциплине, устойчивую мотивацию к укреплению собственного здоровья, потребность в физическом совершенствовании, интерес и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в процессе обучения в вузе в условиях устойчивой положительной мотивации должна способствовать формированию личной культуры студента, выступая его интегральным качеством, как предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста.

В условиях высшей школы создания эффективных теоретических конструкторов образования студентов, отмечает М.М. Олесова [31], обусловлено преобразованиями, происходящими в настоящее время в нашем обществе. При этом основанием для формирования потребности к физическому совершенствованию выступают признание целостности личности и отношение к своему здоровью.

Проблема формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями достаточно широко представлена в исследованиях Т.А. Баркетовой [5], Е.Д. Кожуховой [22], В.И. Купаева [26] и др.

Обучению мотивационного статуса студентов посвящены работы В.В. Асауляк [4]; О.Ю. Елькиной [14], особенности формирования привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями раскрыты в работах О.В. Заширинской [17]; Д.А. Коноплянского [24], исследовали алгоритм формирования устойчивой потребности к физическому совершенствованию учащихся и студенческой молодежи, повышением мотивации будущих учителей к двигательной активности занимались Н.В. Лебедева [17], Е.Э. Удовик [44] и др.

И.И. Пятибратова и др. [34] подчеркивают, что под физическим самосовершенствованием понимают совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих позицию человека относительно собственного физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья. Для педагогической практики важно определить приоритетные пути повышения активности студентов в занятиях

физической культурой, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Условно, на основе анализа современных источников, можно выделить следующие уровни потребности в личном самосовершенствовании:

1. Пассивный - потребность в личном и профессиональном самосовершенствовании выражена слабо или отсутствует [14; 45].
2. Ситуативный - характеризуется неустойчивой заинтересованностью в формировании профессиональных навыков и умений [16; 37].
3. Активно-деятельный - отличается достаточно высокой активностью личности к дополнительным занятиям, самостоятельной работе, поиску новых знаний [7; 47].

Формирование потребности в физическом совершенствовании, как считают авторы монографии [30], является сложным и длительным учебно-воспитательным процессом, в котором проявляются различные положительные и отрицательные мотивы, внешние и внутренние факторы. Среди внешних - личность преподавателя, содержание обучения и методика преподавания, состояние, качество и наличие спортивных сооружений инвентаря. Среди внутренних - мотивы, интересы, ценностные ориентиры, уровень развития особых качеств, самооценка состояния здоровья и физической подготовленности.

Положительная мотивация студентов к двигательной активности, по мнению И.П. Краснощеченко [25], предопределяет их ориентацию на творческое усвоение программы по физическому воспитанию, что, в свою очередь, требует упорядоченное влияние на интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую сферу молодежи. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

По данным Ю.Н. Сагпдова [35], мотив - это внутренняя движущая сила, побуждающая человека к действию; динамический процесс физиологического и психологического характера, который управляет поведением человека и определяет его направленность, организованность, активность и устойчивость. Мотивы как побудительные факторы определяют направление поведения и отображаются в виде готовности человека к деятельности, ведущей к определенной цели. В основе процесса формирования мотивов к любой деятельности лежит принцип сознательности и активности.

По мнению Л.Н. Кондратенко и Л.Ю. Старикова [23], мотивация предопределяет причины и механизмы поведения человека. Это состояние, побуждающее человека совершать наследственно обусловленные или приобретенные опытом действия, направленные на удовлетворение различных потребностей; создание конкретного внутреннего состояния человека, которое определяет его активность, поведение и направленность деятельности. Мотивация, как явление психическое, представляет собой совокупность мотивов. На формирование мотивации влияют внешние

(условия, в которых оказывается человек) и внутренние (желание, увлечения, интересы и убеждения личности) факторы.

Согласно исследованиям Н.В. Ивановой и др. [19], основными мотивами к занятиям физическими упражнениями у студенческой молодежи являются: оздоровительные, статусные, подвижно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, административные и психолого-значимые. Для активизации положительных мотивов студентов следует проявить стимул, который выступает в роли непосредственной причины поведения. Нередко стимул носит кратковременный характер, но постоянные побуждения к двигательной активности в занятиях физической культурой приобретают ценностных тенденций. К таким стимулам относят получение положительной оценки, удобное расписание занятий, широкий выбор возможностей в выборе вида двигательной деятельности, педагогическое мастерство преподавателя, достаточная спортивно-материальная база, укрепление здоровья и улучшение телосложения, отдых и развлечения, общение со сверстниками и т.д.

Современные исследователи [9; 15; 20] предлагают следующие классификации мотивов, обуславливающих активную позицию студентов в физическом воспитании:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоции, любимые физические упражнения, новизна, возможность общения, интересный досуг и т.п.);
- внешние положительные мотивы, основанные на результате деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых);
- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, коррекция телосложения, развитие двигательных навыков);
- мотивы, связанные с обязанностью (необходимость посещения занятий);
- внешние отрицательные мотивы (нежелание получить негативную оценку и т.д.).

Опрос студентов, по данным В.П. Бездухова и др. [35], свидетельствуют, что, посещая занятия по физическому воспитанию, они не задумываются о значении двигательной активности для их здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях во внеучебное время. Для многих студентов занятия физическими упражнениями ассоциируются с деятельностью чисто механического характера.

Анализ современных литературных источников [3; 10; 28 и др.] позволил выделить основные причины нежелания заниматься физическими упражнениями:

- проблемы со здоровьем и низкая физическая подготовленность;
- неуверенность в собственных силах;

- непонимание необходимости двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;

- недостаточность знаний и навыков использования средств физической культуры для самосовершенствования и профессиональной подготовки;

- боязнь получить травму во время занятий физическими упражнениями;

- неуважение со стороны преподавателя физической культуры и тому подобное.

Как определяет Е.В. Плащевая и Н.В. Нигей [33], в сознании студентов такие понятия, как «молодость» и «здоровье» - неразделимы. Очевидно, поэтому молодым присуще довольно оптимистичное отношение к собственному здоровью, переоценка своих возможностей, скептическое отношение к необходимости систематических занятий физическими упражнениями. Однако реальные показатели физического состояния студенчества свидетельствуют об обратном.

И.Л. Станиславова [40] выделяет объективные и субъективные факторы, способствующие формированию мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Так, к объективным факторам формирования устойчивой потребности в двигательной активности относятся возможности свободного выбора вида деятельности, форм занятий, высокая квалификация и педагогическое мастерство преподавателя физического воспитания, наличие спортивно-материальной базы, условия учебной деятельности и тому подобное.

К субъективным факторам относятся взгляды и убеждения, привычки и образ жизни, уровень студента и его окружения, возможности для самореализации, состояние здоровья, половозрастные особенности развития организма, социальные условия.

Авторы диссертационных исследований [32; 39; 41 и др.] считают, что достижение цели мотивации студенческой молодежи обусловлено решением образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в процессе физического воспитания, а именно:

1) понимание значения двигательной активности для развития личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;

2) усвоение научно-методических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;

4) формирование потребности к самосовершенствованию и самовоспитанию, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;

5) формирование практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических качеств и свойств личности, и методических основ их самостоятельного использования;

б) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

7) приобретение опыта творческого использования средств физического воспитания для достижения личных и профессиональных целей.

Как утверждают А.А. Иванихин [18] приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями является отказ от унификации и стандартизации учебных программ вузов.

И.Б. Доценко и Е.В. Попова [12] отмечают, что уже доказано, что занятия по физическому воспитанию должны учитывать интересы, потребности и возможности студенчества, состояние здоровья, половозрастные и индивидуальные особенности двигательной подготовленности и т.д. Обоснованное содержание учебных занятий регламентировано учебной программой, их инновационность, вариативность и прикладной характер, с учетом особенностей будущего профессионального профиля студентов, а также их личного интереса и индивидуальных возможностей, позволяющих эффективно формировать в них мотивационно-ценностные ориентиры.

М.А. Галагузова и Р.Х. Исхаков [8] указывают на необходимость оценки в процессе физического воспитания учащейся и студенческой молодежи как одного из условий и причин посещения занятий. Однако отмечают объективности педагогического контроля, в частности, необходимости комплексной оценки успешности, включая активность, теоретико-методическую и двигательную подготовленность, причем оценочные критерии последней должны быть адекватными функциональным возможностям и опираться на объективные данные о физическом состоянии и индивидуальные особенности. Доступность контрольных требований и нормативов определения успешности способствуют формированию позитивного отношения студентов к дисциплине «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях.

По данным российских исследователей [1; 21; 42 и др.] осознанная потребность молодежи в систематической двигательной активности как одного из компонентов здорового образа жизни, находит выражение в субъективном отношении личности будущего учителя к собственному здоровью и здоровью будущих учеников, что проявляется в выборе поведения в различных сферах жизни профессиональной деятельности с позиции ценности здоровья.

Н.А. Григорьева [11] отмечает, что современные тенденции в развитии отечественной системы высшего образования, в том числе и системы физического воспитания в вузе, делают акцент на самостоятельную подготовку студентов, что требует внедрения новых учебных программ, которые включают ряд задач по формированию у студенческой молодежи положительной, устойчивой мотивации к двигательной деятельности и здоровому образу жизни, развитию и саморазвитию; воспитания глубоко осознанной устойчивой потребности в физическом совершенствовании;

усвоения теоретико-методических основ совершенствования двигательных качеств и свойств психики, умений и навыков самостоятельного использования физических упражнений для поддержания удовлетворительного физического состояния, активного отдыха и восстановления после учебной и профессиональной деятельности.

Л.В. Шукшина [47] утверждает, что реальность систематических занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях во внеучебное время определяется исключительно соответствующей мотивацией студентов. В то же время необходимым условием формирования интереса студентов к целенаправленной деятельности является возможность предоставления им самостоятельности и инициативы.

Таким образом, организационно-педагогическими условиями, стимулирующими мотивацию студентов к физическому воспитанию в условиях обучения в высших учебных заведениях улучшения качества содержания занятий с помощью динамичности, эмоциональности, вариативности и разнообразия упражнений; внедрение дифференцированного подхода с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей роста и развития организма, интересов и потребностей молодежи; повышение объективности оценивания успешности на основе комплексного подхода и учета функциональных возможностей молодежи, а также адекватной требовательности преподавателя к выполнению задач дисциплины, предоставление студентам самостоятельности и творчества в организации двигательной деятельности в учебное время; организация и подготовка студентов к самостоятельному использованию средств физического воспитания во внеучебное время. Реализация вышеуказанных условий способствует максимальному сближению субъективных желаний студенческой молодежи с объективными задачами физического воспитания в условиях в высших учебных заведениях.

Библиографический список

1. Акутина С.П. Профессиональная подготовка будущих специалистов в модернизационных условиях развития высшего образования // В сборнике: Актуальные вопросы современной науки материалы XXI Международной научно-практической конференции. 2013. С. 25-30.
2. Алехин А.Н., Осташева Е.И. Особенности формирования личности в подростковом возрасте как индикаторы качества образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 13-18.
3. Аринушкина А.А. Стратегическое планирование привлечения студентов как элемент управленческого консультирования в образовательном секторе // В сборнике: Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы Материалы X Международной научно-практической конференции В 2-х частях. 2017. С. 245-249.
4. Асауляк В.В. Роль куратора в учебной и воспитательной деятельности

- медицинского вуза // В сборнике: Современные проблемы воспитательного процесса в медицинском вузе Материалы V Региональной научно-практической конференции. 2017. С. 17-20.
5. Баркетова Т.А. Психодиагностика степени социальной активности и мотивации к успешной деятельности студентов // ...И помнит мир спасенный... Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2015. С. 61-62.
 6. Бездухов В.П., Носков И.А. О многоуровневом характере педагогической рефлексии // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2015. Т. 17. № 1-3. С. 552.
 7. Владимирова Т.Н. Использование активных методов профессионального обучения студентов-журналистов в высшей школе // Мир образования - образование в мире. 2016. № 1 (61). С. 171-176.
 8. Галагузова М.А., Исхаков Р.Х. Адаптация бакалавров к социально-педагогической деятельности // Профессиональное образование. Столица. 2014. № 1. С. 35-37.
 9. Гетманская Е.В. Двойная функция эвристического метода обучения // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2009. № 9. С. 69-73.
 10. Гневашева В.А., Сукталиева Э.В., Терпугова Н.Ф. Становление профессиональной позиции личности // Знание. Понимание. Умение. 2007. № 3. С. 60-63.
 11. Григорьева Н.А. Становление концепции гражданского образования в условиях современного общества // Среднее профессиональное образование. 2007. № 5. С. 52-55.
 12. Доценко И.Б., Попова Е.В. Аспекты современной дидактики // Ученые записки ИСГЗ. 2016. № 1 (14). С. 196-203.
 13. Елькина О.Ю. Подготовка будущего учителя к формированию продуктивного опыта младших школьников: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - Кемерово, 2007. - 42 с.
 14. Еремина Н.В., Томин В.В. Самостоятельная работа студентов с фоновым материалом в условиях неязыкового бакалавриата // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2014. С. 2728-2732.
 15. Журбенко В., Саакян Э., Тишков Д.С., Бондарева А.Э., Ирышкова О.В. Деловые игры как критерий оценки компетентности выпускников медицинского вуза // Успехи современного естествознания. 2014. № 12-4. С. 492-493.
 16. Зайцева Е.В., Шкурин Д.В. Адекватная система мотивации персонала как инструмент достижения стратегических целей ВУЗа // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2013. Т. 119. № 4. С. 148-162.
 17. Защирина О.В. Семья и ребенок с трудностями в обучении. - Санкт-

Петербург, 2010.

- 18.Иванихин А.А. Право на образование и гендер: философско-социологические аспекты // В сборнике: Права человека в международном и национальном праве сборник научных статей, посвященный 10-летию кафедры Международного права и прав человека Юридического института МГПУ. М., 2015. С. 240-246.
- 19.Иванова Н.В., Минаева Е.В., Козубай Ю.В. Проблема изучения антимотивации учебной деятельности у студентов педагогического университета // Вестник Мининского университета. 2015. № 2 (10). С. 3.
- 20.Игумнов О.А. Дидактическая культура преподавателя и качество профессионального образования // Среднее профессиональное образование. 2002. № 6. С. 47.
- 21.Казиахмедов Т.Б. Модель многоуровневого адаптивного обучения информатике в общеобразовательной средней школе // Педагогическая информатика. 2008. № 2. С. 3-11.
- 22.Кожухова Е.Д. Актуализация мотивов будущих преподавателей по направлению подготовки «туризм» // Педагогическое образование в России. 2017. № 10. С. 62-66.
- 23.Кондратенко Л.Н., Стариков Л.Ю. Эффективные методы мотивации и стимулирования персонала // Региональные особенности рыночных социально-экономических систем (структур) и их правовое обеспечение Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. 2016. С. 238-241.
- 24.Коноплянский Д.А. Механизмы реализации педагогической стратегии формирования конкурентоспособности выпускника вуза в условиях реформирования высшей школы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2015. № 8 (103). С. 58-63.
- 25.Краснощеченко И.П. Психолого-педагогическое сопровождение субъектно-профессионального становления будущих психологов на этапе адаптации к условиям обучения в вузе // Прикладная юридическая психология. 2010. № 3. С. 52-64.
- 26.Купаев В.И., Крылова И.А., Слободянюк А.Л., Соленов В.В., Мишурова В.П. Оценка теоретических знаний и мотивации к обучению у врачей первичного звена здравоохранения // В сборнике: Наука и практика: партнерство в реализации стратегии национального здравоохранения в регионе 2015. С. 254-259.
- 27.Лебедева Н.В. Профессиональное самоопределение социальных сирот на этапе подростничества // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 2011. 216 с.
- 28.Лысов Н.А. Современные проблемы высшего медицинского образования // Вестник новых медицинских технологий. 2012. Т. 19. № 4. С. 183-185.
- 29.Науменко Ю.В. Здоровьеформирующее образование как модель социокультурной педагогической практики // Стандарты и мониторинг в образовании. 2006. № 6. С. 22-28.

30. Невзоров М.Н., Невзорова М.А., Сазонова А.Н., Лавриненко Т.Д. Педагогическая магистратура: книга студента (о самостановлении человека в образовании). Владивосток, 2013.
31. Олесова М.М. Пропедевтическая экономическая подготовка студентов.- Новосибирск, 2006. 94 с.
32. Палаткина Г.В. Этнопедагогические факторы мультикультурного образования: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - Москва, 2003. 37 с.
33. Плащевая Е.В., Нигей Н.В. Формирование исследовательских умений и навыков у студентов медицинской академии на занятиях по медицинской и биологической физике // Современная психология и педагогика: исследования и разработки Сборник докладов Международной научной заочной конференции. 2011. С. 90-94.
34. Пятибратова И.И., Киселёва Г.В., Алексеева Г.Ю. Показатели и шкалы оценивания компетенций бакалавра педагогического образования// Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании Материалы 20 Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 134-137.
35. Сагидов Ю.Н. Мотивационные побуждения как факторы развития // Региональная экономика: теория и практика. 2014. № 46 (373). С. 13-23.
36. Сикорская Л.Е. Педагогический потенциал добровольческой деятельности студенческой молодежи // Знание. Понимание. Умение. 2011. № 2. С. 213-217.
37. Симонова О.А. Лингводидактическая среда как фактор формирования готовности студентов к межкультурной коммуникации (на примере факультета лингвистики): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Сургут, 2008
38. Совершаева С.Л., Бондаренко Е.Г., Хаснутдинова С.Л., Стукова Г.М., Калгин В.В., Савельев М.Ю., Гернет И.Н. Мотивация студентов медицинских вузов к занятиям физической культурой // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2005. № 4. С. 20-22.
39. Соколова И.В. Технология внеклассной работы по математике в V - VI классах на основе личностно ориентированного подхода: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Ростов-на-Дону, 2005. 22 с.
40. Станиславова И.Л. Гуманистическая концепция здоровья Э.Фромма // Аллея науки. 2018. Т. 1. № 1 (17). С. 341-346.
41. Тараторин Е.В. Реализация педагогического потенциала литературно-художественных праздников в гражданско-патриотическом воспитании молодежи // Диссертация ... кандидата педагогических наук. Орел, 2012.
42. Тащева Н.Е. Соревновательная форма проведения уроков по изобразительному искусству в общеобразовательной школе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Москва, 1993. 16 с.
43. Туравец Н.Р., Егорова Е.Н. Педагогические условия практико-ориентированной подготовки будущих менеджеров сферы туризма к работе в поликультурной среде // Теория и практика общественного развития. 2012. № 12. С. 276-280.

44. Удовик Е.Э. Непрерывная подготовка кадров системы кооперации в области изучения информационных и коммуникационных технологий и их применения в образовательной и профессиональной деятельности // Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва, 2008.
45. Харченко Л.Н. Теоретико-методологические проблемы современного естественнонаучного образования (постановка проблемы исследования) // Успехи современного естествознания. 2002. № 1. С. 26-43.
46. Чмых И.Е. Формирование культуры международного сотрудничества студентов-лингвистов // Высшее образование сегодня. 2010. № 8. С. 82-84.
47. Шукшина Л.В. Представления студентов о социальных иллюзиях // Среднерусский вестник общественных наук. 2011. № 4. С. 48-52.