

## ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

*Лисаевич Е.П., Силяева Т.С.*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
Гомель, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В предоставленной работе рассматривается четыре блока мотивов. Для данного исследования студенткам I-III курсов физического факультета ГГУ им.Ф.Скорины нужно было оценить каждый из предлагаемых мотивов по пятибалльной шкале. Это позволило определить наиболее значимые мотивы для студенток, чтобы систематически заниматься физической культурой.

**Ключевые слова:** мотивация, студентки, занятия физической культурой, мотивы, I-III курс, оценка, физические упражнения, девушки.

Мотивация занятий физической культурой – существенная сторона жизни современного человека. Однако в физическом воспитании эта проблема нуждается в конкретных рекомендациях и разработках, которые позволили бы обоснованно и успешно управлять здоровым образом жизни студенческой молодежи.

Нельзя считать, что вся мотивация занятий физической культурой должна сводиться лишь к вовлечению студентов в систематические занятия физическими упражнениями. Практика настоятельно требует, чтобы педагог-тренер мог определенным образом воздействовать на мотивационную сферу студентов, формируя у них правильное отношение и к этой деятельности, и к себе, и к обществу.

Что же такое мотивация? В.И.Ковалев считает, что под мотивацией понимается совокупность мотивов поведения и деятельности. Однако определяющим моментом в мотивации все же являются не мотивы, а цели деятельности и уже затем – соответствующие им мотивы. Следовательно, умение ставить цели деятельности, цели здорового образа жизни, стремление к достижению этих целей являются существенными характеристиками мотивации [1].

Цель исследования: дать оценку мотивации занятий физической культурой у студенток I-III курсов физического факультета ГГУ им.Ф.Скорины.

В исследовании принимали участие девушки I-III курсов физического факультета ГГУ им.Ф.Скорины. Исследование проходило в форме анкетирования. Анкетирование — это метод получения первичной социологической информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных ответов анкеты. Студенткам предлагалось дать оценку значимости каждого из мотивов по пятибалльной шкале.

В анкете было представлено четыре блока мотивов: оздоровительные, эмоциональные, эстетические и социальные [2].

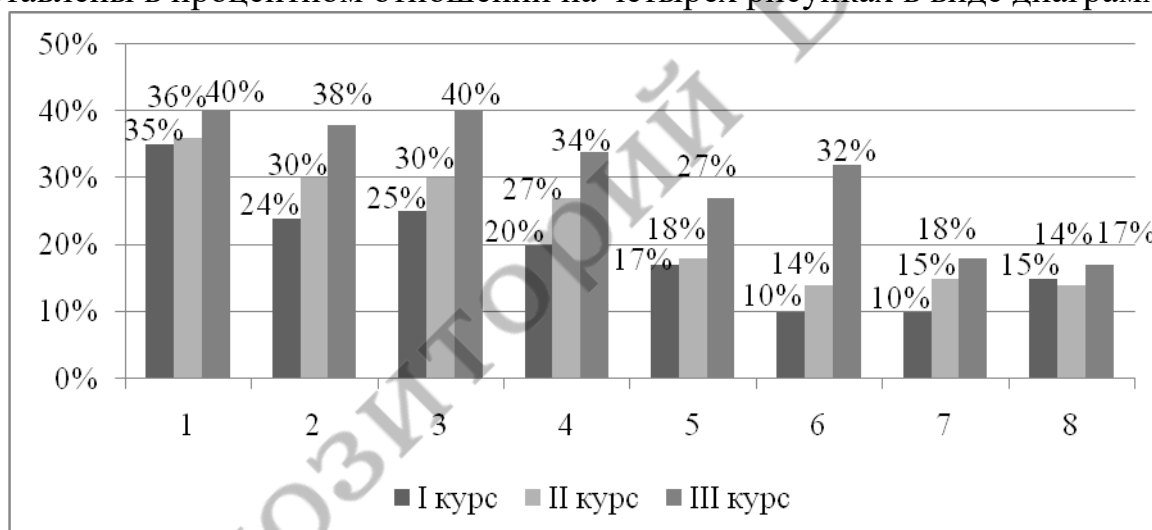
Оздоровительные мотивы: 1) укрепление здоровья; 2) поддержание здоровья; 3) профилактика заболеваний; 4) развитие физических качеств; 5) хорошее физическое самочувствие после занятий; 6) восполнить потребность в двигательной активности; 7) улучшить аппетит; 8) быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

Эмоциональные мотивы: 1) удовольствие от программы занятий; 2) хорошее настроение вовремя и после занятий; 3) уменьшение стресса; 4) повышение своей самооценки; 5) повышение уверенности в себе; 6) изменить эмоциональное состояние (улучшить настроение).

Эстетические мотивы: 1) регулирование веса (желание похудеть); 2) поддержание мышечного тонуса; 3) улучшение строения тела; 4) быть более привлекательной для парней.

Социальные мотивы: 1) возможность общаться с друзьями; 2) приятное время препровождение; 3) целенаправленно использовать время; 4) делает жизнь разнообразнее; 5) получить зачет; 6) расширить свой кругозор и знания.

Мотивы, которые были оценены студентками на пять баллов, представлены в процентном отношении на четырех рисунках в виде диаграмм.



**Рисунок 1. – Оценка оздоровительных мотивов**

На рисунке 1 (оценка оздоровительных мотивов) видно, что такой мотив как укрепление здоровья для студенток I-III курсов имеет среднее значение (от 35% до 40%). Профилактика заболеваний и поддержание здоровья, как мотивы к занятиям физической культурой, не очень высоко оцениваются у девушек I курса (25% и 24%) и II (по 30%). А вот для III курса значимость этих мотивов немного выше (40% и 38%). Однако развитие физических качеств и хорошее физическое самочувствие после занятий, для студенток стоят в процентном отношении ниже предыдущих мотивов (20% и 17% для I курса, 27% и 18% для II, 34% и 27% для III курса). Последние три мотива: восполнить потребность в двигательной активности улучшить аппетит и быстрее восстановиться после перенесенной болезни, для девушек всех трех курсов имеют еще меньшее

значение (в среднем от 10% до 18%). Только III курс шестой мотив: восполнить потребность в двигательной активности отметил на 32%.

Рисунок 2 (оценка эмоциональных мотивов) показывает, что удовольствие от программы занятий, хорошее настроение во время и после занятий; уменьшение стресса и повышение своей самооценки, у девушек I и II курса имеют низкую степень мотивации (от 13% до 19%). И только для студенток III курса эти мотивы повышаются в оценке до 28% и 29%. Следующие два мотива: повышение уверенности в себе, изменить эмоциональное состояние (улучшить настроение), у студенток всех трех курсов оцениваются тоже не очень высоко от 20% до 27%.

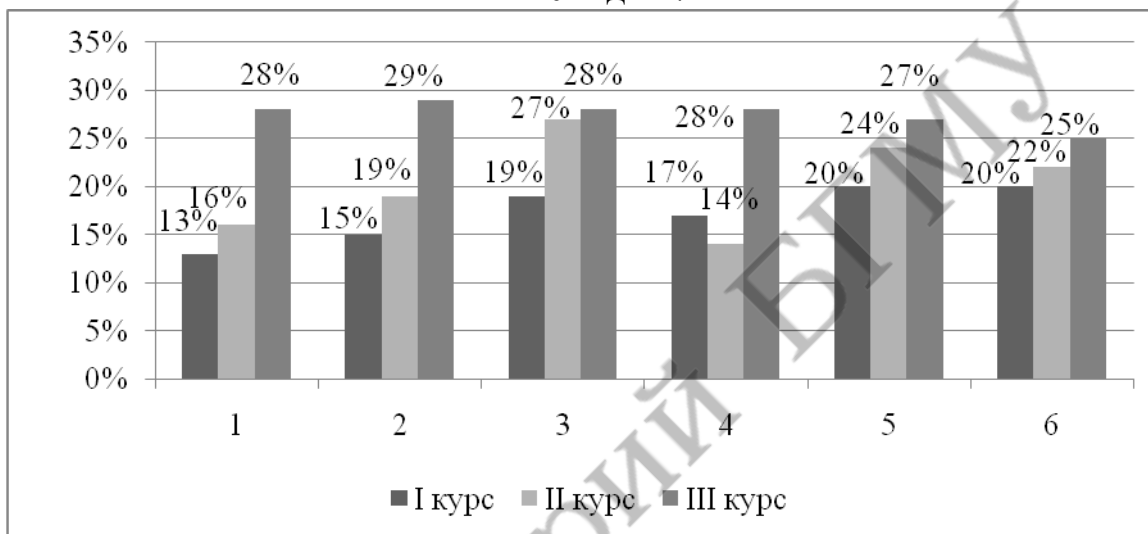


Рисунок 2. – Оценка эмоциональных мотивов

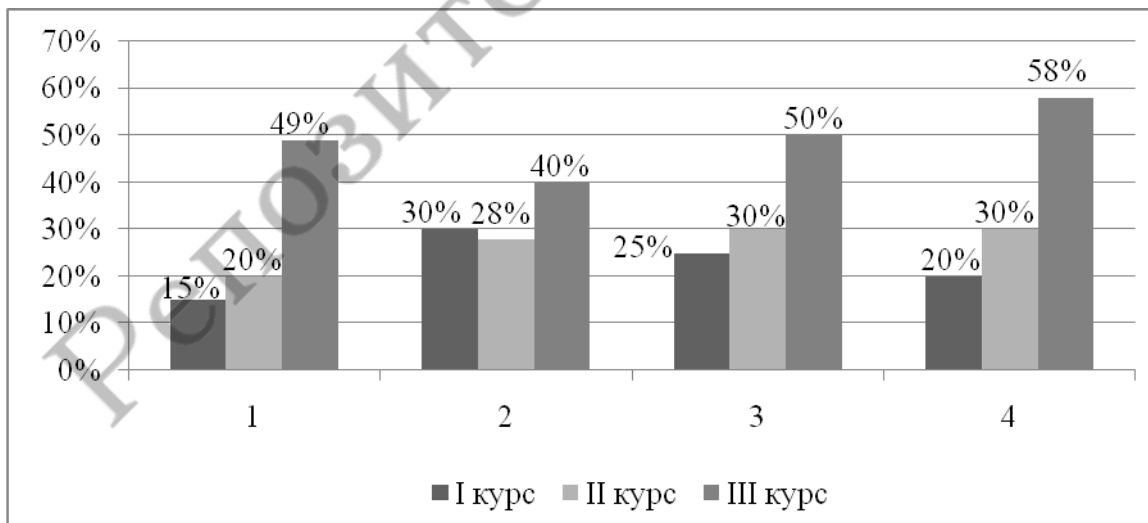


Рисунок 3. – Оценка эстетических мотивов

На рисунке 3 (оценка эстетических мотивов) видно, что занятия физической культурой как средство регулирования веса (желание похудеть) у студенток I и II курсов оцениваются только на 15% и 20%, в то время как у

девушек III курса этот мотив имеет значение почти для 50% (49%). Мотив поддержание мышечного тонуса у девушек I и II курсов возрастает немного выше в своей оценке (30% и 28%). А вот для III курса наоборот становится ниже (40%). Следующие мотивы: улучшение строения тела и быть более привлекательной для парней у студенток I и II курсов остается на невысоком уровне (20%, 25% и 30%), а вот среди старшекурсниц эти мотивы отметили 50% и более 58%.

Рисунок 4 (оценка социальных мотивов) показывает, что такие мотивы как возможность общаться с друзьями, приятное время препровождение, делает жизнь разнообразнее, расширить свой кругозор и знания; студентки всех трех курсов оценили только от 12% до 17%. Целенаправленно использовать время как мотив для занятий физическими упражнениями считает уже большее количество девушек (I - 30%, II - 37%, III - 38%). Самым значимым среди всех блоков студентки оценили мотив - получить зачет (I курс - 90%, II – 94%, III – 88%).

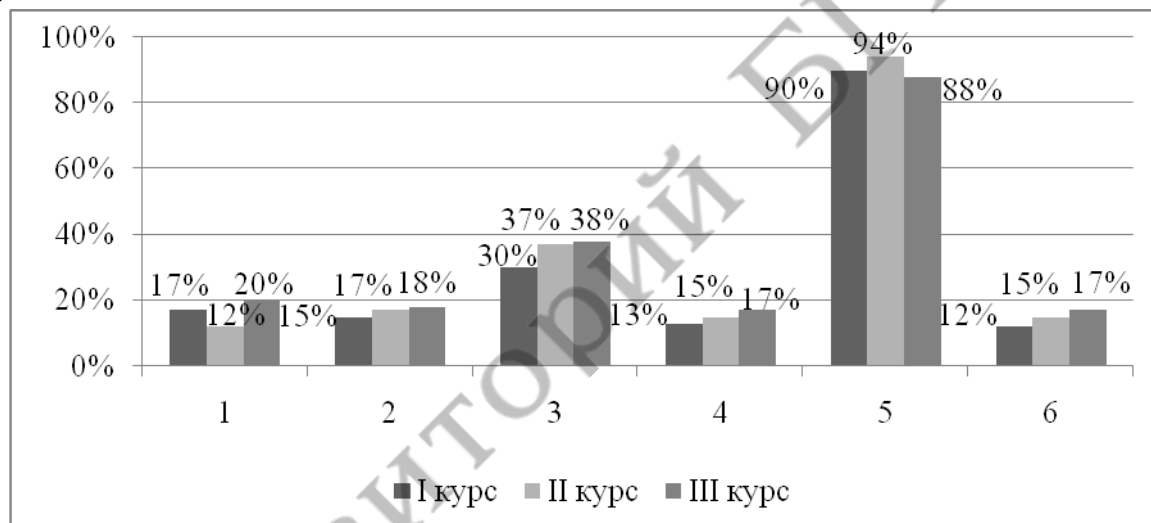


Рисунок 4. – Оценка социальных мотивов

По данным исследования самым сильным мотивом для занятий физической культурой у студенток I-III курсов физического факультета является получение зачета. Однако существуют и другие не менее важные и значимые для девушек мотивы и это – эстетические мотивы.

Каждый преподаватель физкультуры и тренер стремятся заинтересовать студенческую молодежь к занятиям физической культурой и спортом, вызвать у студентов положительные мотивы и тем самым облегчить путь к ведению здорового образа жизни. У всех ли студентов появляется интерес к физическим упражнениям? Можно ли проводить занятие с ними так, чтобы оно было интересным для всех без исключения? Опыт показывает, что такие условия можно создать. Однако у тех студентов, у которых не сформирована мотивация к занятиям или имеется низкий уровень мотивации, физические упражнения все же не вызывают должного интереса [1].

Занятия физической культурой и спортом осуществляются под воздействием определенных стимулов, потребностей, ценностных ориентаций, убеждений, идеалов и интересов, которые и образуют мотивационную сферу. Систематическое подкрепление какой-либо цели, идеи, предмета положительными эмоциями приводит к формированию самостоятельного мотива, иначе говоря, происходит «сдвиг» мотива на цель.

#### Литература

1. Глухов, В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В. И. Глухов. - Киев: Здоровья, 1989. – С. 24-28.
2. Лисаевич, Е. П. Анализ оценки мотивационных аспектов занятий физической культурой в студенческой среде / Е. П. Лисаевич, И. А. Назаренко, С. В. Мартинович // Наука и образование. - 2013. - №4. – С.143-146.