

Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студенток вуза

Гуреева А.М., Клопов Р.В.

Запорожский национальный университет

Аннотации:

Рассмотрены и определены наиболее значимые мотивы повышения двигательной активности. В ходе анкетирования принимали участие студентки 1-3 курсов Запорожского национального университета. Результаты анкетирования дают возможность наметить пути коррекции двигательного режима студентов высших учебных заведений и формировать стойкий интерес к занятиям физическим воспитанием. Актуальным является поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой студентов высших учебных заведений.

Гуреева А.М., Клопов Р.В. Визначення значущих мотивів до занять фізичним вихованням у студенток ВНЗ. Розглянуто й визначено найбільш значущі мотиви до підвищення рухової активності. В анкетуванні брали участь студентки 1-3 курсів Запорізького національного університету. Результати анкетування дають можливість намітити шляхи корекції рухової активності й формувати стійкий інтерес до занять фізичним вихованням. Актуальним являється пошук нових засобів і методів, що спонукають до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів.

Gureeva A.M., Klopov R.V. Defining the meaningful stimuli for exercises of physical education by female students of the university. The article analyses and outlines the most meaningful stimuli for increasing motion activity. The experimental group comprised female of the 1st-3rd year studies of Zaporizhzhye National University. The results of the survey conducted outline the possible ways to build up continuous interest of students in physical education. The article highlights the possible ways how to raise interest in physical activity and provide positive stimuli.

Ключевые слова:

мотивация, студентки, физическое воспитание, двигательная активность.

мотивація, студентки, фізичне виховання, рухова активність.

motivation, students, physical education, physical activity.

Введение.

В настоящее время актуальной проблемой является эффективная организация физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. Большой объем учебного материала по профессиональной подготовке специалиста предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья студентов ВУЗов. Повышенная интеллектуальная деятельность на I курсе предъявляет высокие требования к адаптационным возможностям организма студентов высших учебных заведений.

Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья молодежи, является образ жизни, в котором достаточно большую роль играет уровень двигательной активности [1].

Ввиду значимой роли женщин в жизни общества возникает необходимость поддержания высокого уровня их здоровья. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи позволит подготовить компетентных специалистов, готовых к продолжительной и эффективной профессиональной деятельности и воспроизводству трудоспособного населения. В связи с этим актуальным является поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой.

Решение выше поставленных задач позволит сформировать предпосылки для эффективного выполнения социальной функции системы физического воспитания страны [2].

Так как целью физического воспитания является не только формирование и укрепление мотивации к повышению двигательной активности, но и создание стойкой потребности к оздоровительным занятиям физической культурой, чрезвычайно важно повышение интереса к физической культуре и спорту, потребности в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями.

Мотив – это внутренняя движущая сила, которая побуждает человека к действию [3, 4, 5]. 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 [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].

О.Д. Дубогай, И.В. Ефимова, К.П. Козлова, М.А. Конкина, Т.Ю. Круцевич, А.В. Царик утверждают, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня (кондиции) нужно достичь и чем это может быть полезно в будущем.

В ряде научных исследований доказано, что на формирование мотивов влияют ряд наиболее значимых факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей [8, 9, 10].

Определение мотивационных приоритетов и интересов девушек к занятиям физическим воспитанием и спортом даст возможность сформировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, определить эффективность построения процесса физической подготовки студентов высших учебных заведений [11].

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель статьи – определить наиболее значимые мотивы повышения двигательной активности у девушек-студенток ВУЗов в процессе физического воспитания.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись анализ и обобщения данных специальной научно-методической литературы, анкетирование, методы статистической обработки данных.

Исследование проводилось в сентябре 2010 года на базе Запорожского национального университета. На вопросы анкеты ответили 160 студенток I-III курсов (физического факультета, факультета социальной педагогики и психологии и факультета иностранной филологии).

Результаты исследований.

Для исследования мотивации студенток к занятиям физической культурой было проведено анкетирование.

Нами выделено четыре блока мотивов, побуждающих девушек-студенток ВУЗа к занятиям физической культурой: мотивы укрепления здоровья, социальные мотивы, эмоциональные мотивы и мотивы иметь красивую фигуру [2].

Было предложено внимательно прочитать 25 мотивов, потом выбрать 10 самых весомых и по 10-бальной шкале оценить и проранжировать их (1 – наиболее весомый, 10 – наименее весомый), что в конечном итоге дало возможность определить цель посещения занятий физической культурой студентками. В результате

анкетирования были получены следующие данные. Блок мотивов «Красивая фигура» не занял первого места, но подавляющее большинство студенток основной целью в занятиях физическими упражнениями видят совершенствование фигуры (общее число 135 из 160, что соответствует 84,4%), это подтверждает и сравнение с данными других авторов (рис. 1) [13].

По нашему мнению это объясняется тем, что быть стройной и внешне привлекательной – ведущая потребность женщины и доминирующий мотив к занятиям. 52,2% студенток на занятиях желают улучшить свой мышечный тонус, быть более привлекательными для мужского пола стремятся 43,1%, а изменить вес – 36,9%.

В блоке «Здоровье» (рис. 2) для подавляющего большинства участников наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению (75%) и поддержанию здоровья (71,3%).

Для развития двигательных качеств занятия посещают 55,6%, а чтобы хорошо чувствовать себя после занятий – 52,5% опрошенных. 46,9% студенток при помощи занятий заполняют потребность в двига-

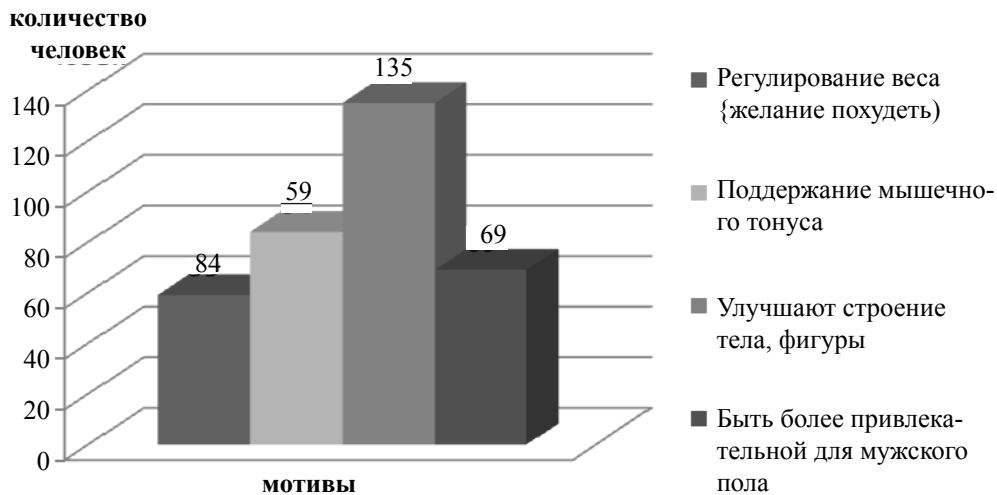


Рис. 1. Мотив «Красивая фигура»

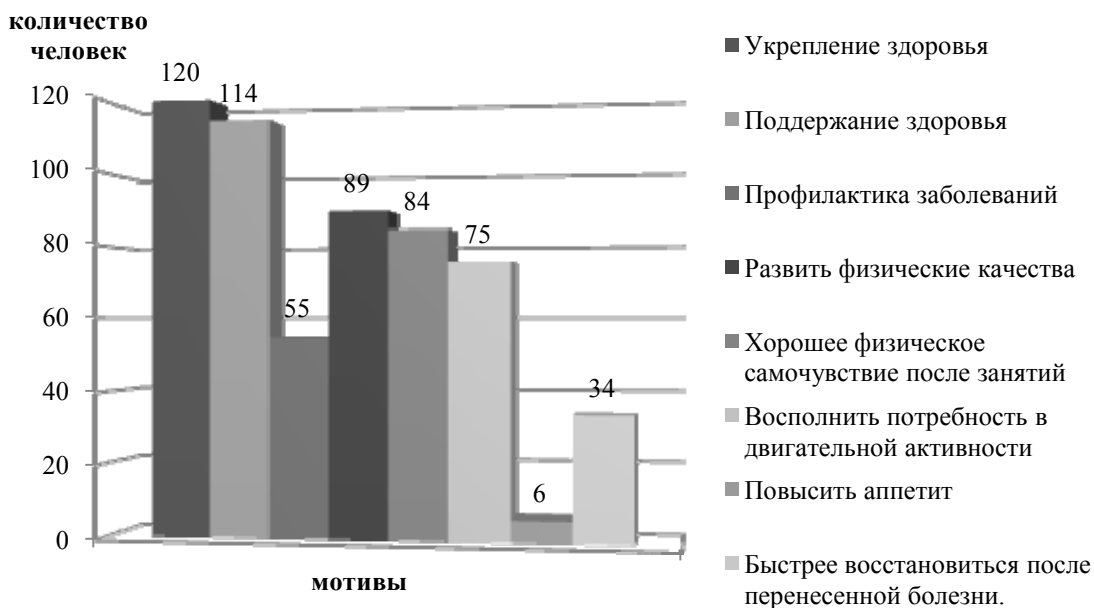


Рис. 2. Мотив «Здоровье»

тельной активности. Для профилактики заболеваний – 34,4%, а для более быстрого восстановления после перенесенной болезни – 21,3%.

Результаты исследования показали, что «Эмоциональные мотивы» (рис. 3): удовольствие от занятий (32,5%), хорошее настроение во время и после занятий (56,9%), уменьшение стресса (40,6%), повышение самооценки (24,4%) и уверенности в себе (26,9%) девушки рассматривают как способ восстановления не только физического, но и психического здоровья.

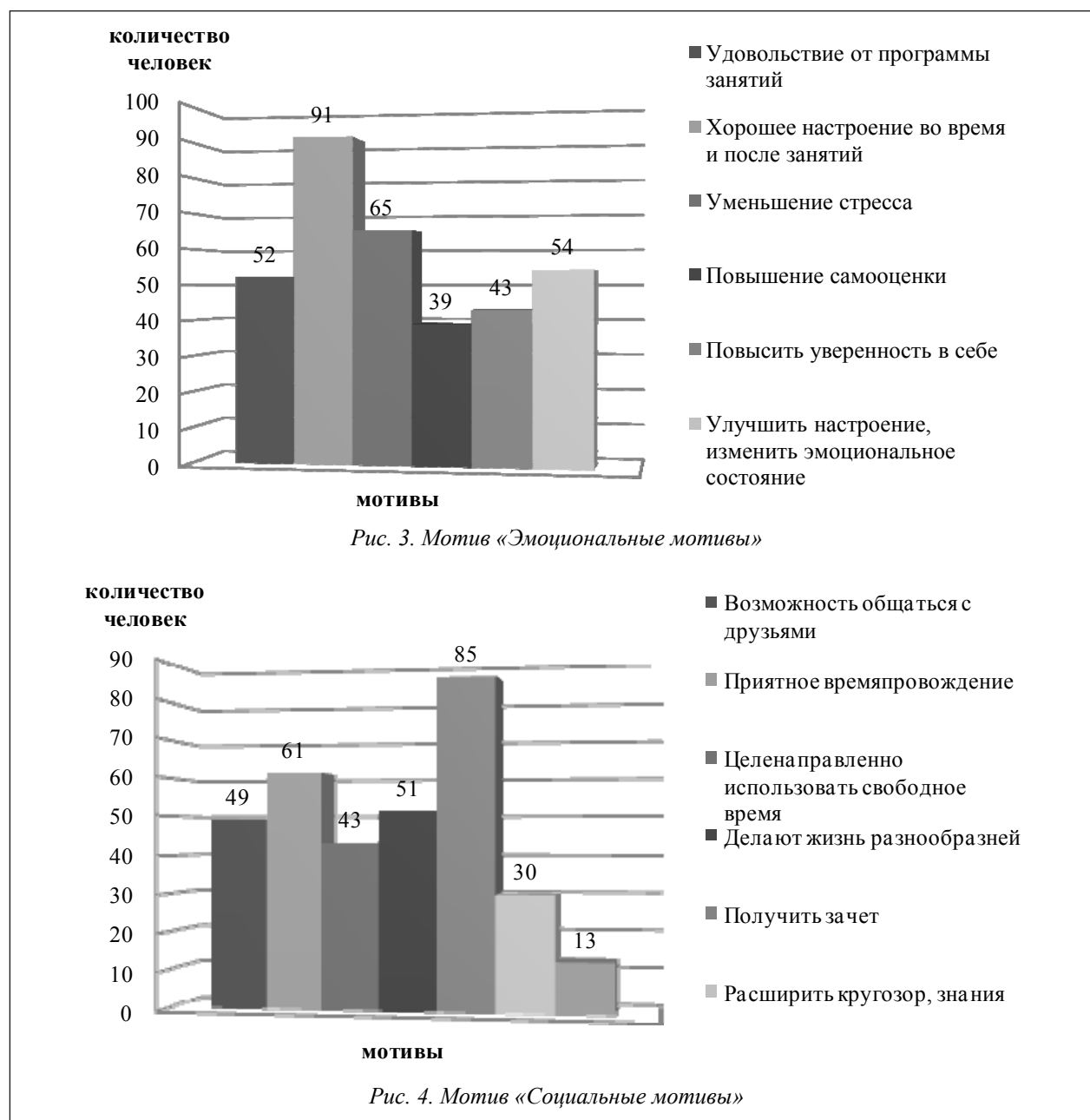
В структуре «Социальных мотивов» (рис. 4) лежат мотивы получения зачета по предмету (53,1%), общения (30,6%), приятного времяпрепровождения (38,1%), разнообразия жизни (31,9%) и получение дополнительных знаний (18,8%).

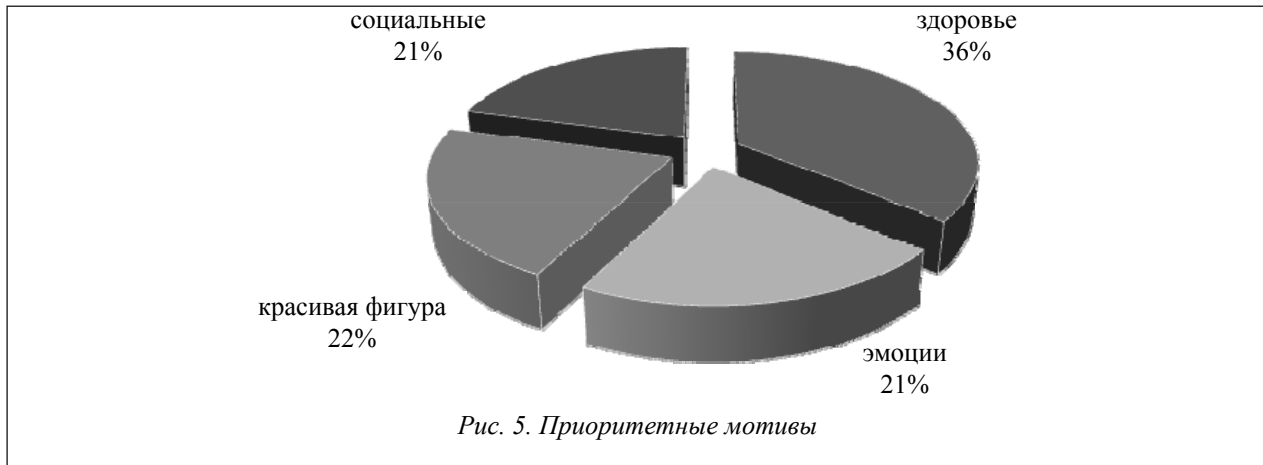
Анализ результатов анкетирования позволяет выделить приоритетные мотивы (рис. 5), которые побуждают студенток к занятиям физическими упражнениями.

Их рассмотрение показало, что на начальном этапе исследования доминирующим является мотив с оздоровительной и рекреационной целью под названием «Здоровье» (общее число ответов 577 из 1600, что соответствует 36,1%). По нашему мнению, это объясняется тем, что у студенток существует стремление к сохранению своего здоровья средствами физического воспитания. На втором месте по частоте встречаемости следует мотив «Красивая фигура» (общее число ответов 347 из 1600, что соответствует 21,7%), далее эмоциональные (344 (21,5%)) и социальные (332 (20,8%)) мотивы [1].

Выводы.

На основании обработки данных анкетирования нами получены результаты, которые позволили выявить позитивную мотивацию студенток к занятиям физическим воспитанием в ВУЗе, зависящую от желания хорошо выглядеть, укрепления и поддержания здоровья, положительных эмоций.





Исследование мотивационной сферы студенток дает возможность наметить пути коррекции физического состояния и сформировать предпосылки для возникновения потребностей, удовлетворение которых наиболее благоприятно для их здоровья и физического совершенствования.

По нашему мнению, необходимо увеличить количество видов спорта в рамках учебного процесса по физическому воспитанию, которые смогли бы заинтересовать любой контингент студенток.

Процесс формирования неразрывно связан с мотивацией преподавателя кафедры физического воспитания к поиску новых форм и методов, обеспечивающих появление стойкого интереса у студенток к занятиям физическими упражнениями.

В связи с этим проведенное нами исследование позволяет преподавателям эффективно реализовывать процесс физического воспитания в ВУЗе и формировать у студентов осознание необходимости занятий физическими упражнениями для успешной учебной деятельности и здоровья.

Литература:

1. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная научно-практическая конференция. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.
2. Баламутова Н.М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 1. – С. 79-85.
3. Біліченко О.О. Мотивація студенток 1–2 курсів до занять з фізичного виховання / О.О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валєології / М-во освіти і науки, Крем. держ. політехн. ун-т, 2008. – Кременчук: КДПУ, 2008. – С. 79–82.

4. 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.
5. 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.
6. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 12-14.
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.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: уч. пособие для студ. высш. уч. завед. физич. культ. і спорту / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
9. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И.В. Ефимова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19–22.
10. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи / М.А. Конкина // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. – 2008. – С. 1–3.
11. Кашуба Е.В. Исследование интересов и мотивов студенток к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ / Е.В. Кашуба, В.В. Небесная, В.В. Гридина // «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі»: Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: Дон ДМУ ім. М.Горького, 2001. – С. 173-175.

Поступила в редакцию 21.02.2011 г.
 Гуреєва Антоніна Михайлівна
 Клопов Роман Вікторович
 gureev@i.ua
 clopov-r@znu.edu.ua