

Кремнева Виктория Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физической культуры ИФКСиТ ПетрГУ, г. Петрозаводск

Соловьева Наталья Викторовна, старший преподаватель кафедры
физической культуры ИФКСиТ ПетрГУ, г. Петрозаводск

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье проведен анализ и изучение причин, которыми руководствуются студенты, выбирая или не выбирая занятия определенным видом спорта или физической культуры. Определены наиболее сильные мотивационные факторы, которые могли бы повлиять на этот выбор.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, двигательная активность, здоровье.

Abstract: in this article the analysis and study of the reasons that motivate students, choosing or not choosing classes specific sport or physical education. Identifies the strongest motivational factors that might affect this choice.

Keywords: motivation, physical education, physical activity and health.

Общеизвестно, что большинство современных студентов придают спорту не такое большое значение, какое рекомендуют специалисты, хотя многие молодые люди и отдают себе отчет в полезности занятий спортом или физкультурой. Так что должно произойти со студентом, чтобы он изменил свое отношение к роли спорта и физкультуры в собственной жизни?

Целью исследования является изучение причин, которыми руководствуются студенты, выбирая или не выбирая занятия определенным

видом спорта или физической культуры, а также составление списка наиболее сильных мотивационных факторов, которые могли бы повлиять на этот выбор.

Задачи исследования:

1. Определить причины, по которым студенты прекращают занятия спортом и/или физкультурой;
2. Обозначить наиболее значимые факторы, влияющие на выбор вида спорта и/или физической культуры;
3. Найти факторы, мотивирующие студента заниматься или не заниматься спортом и/или физкультурой;
4. На основании анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования составить опросный лист и провести опрос среди студентов;
5. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

Прежде чем искать причины, по которым студенты не хотят заниматься спортом и физкультурой изначально, следует найти те, которые заставляют отказаться от занятий уже имеющих некоторый опыт молодых людей. Для этого обратимся к работам исследователей.

В статье Василькова П. С. «Физическая активность и ее влияние на качество здорового образа жизни» главным фактором, отвращающим студентов от занятий физкультурой, называется отсутствие свободного времени, которое уходит на учебу (этот вариант выбрали 53 процента опрошенных среди юношей и 61 процент среди девушек). Так же называются отсутствие компании для занятий (26 процентов юношей и 8 процентов девушек), лень (7 процентов опрошенных юношей и 12 процентов девушек), отсутствие интереса (7 и 8 процентов соответственно), отсутствие средств на оплату спортивных услуг (7 процентов юношей и 7 процентов девушек) [1].

В работах ряда авторов, среди причин также указываются неуверенность в своих силах – «каждая третья опрошенная студентка сказала, что стесняется своей фигуры» [2], и отсутствие заинтересованности и мотивации (фактор, сходный с понятием «лень» в первом опросе) [4].

К этим факторам следует добавить «проблемы со здоровьем» (вызванные занятиями спортом или появившиеся независимо от них) и другие «непреодолимые обстоятельства» (например, переезд, травма и т.п.)

Таким образом, на первый вопрос анкеты – «Я занимался (-лась) спортом раньше, но бросил (-а), потому что...» - предполагаются следующие варианты ответов:

- Нет времени (учеба или другие увлечения);
- Не уверен (а) в своих силах;
- Слишком дорого;
- Нет мотивации, лень;
- Проблемы со здоровьем;
- Нет компании;
- Другие непреодолимые обстоятельства (переезд, травма и т.п.).

Теперь обратимся к факторам, которые влияют на выбор того или иного вида спорта (или направления физической культуры). Это важно, поскольку, согласно исследованиям [5; 6; 8], респонденты дают ответ на вопрос, какой вид спорта вы предпочитаете, разнообразные ответы, в зависимости от личного предпочтения. Называются такие причины прихода молодых людей в спорт:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола);

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить спортивные семейные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии);

4. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам) [3].

В статье Пащенко А. Ю., Самолова Н. А. называются такие факторы как:

1. Желание овладеть системой практических умений и навыков и в дальнейшем использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей;

2. Желание углубленно заниматься одним из видов спорта и улучшить свою спортивную подготовленность;

3. Улучшение состояния здоровья;

4. Случайность (уговорили сокурсники или друзья – «за компанию»);

5. Удобный график занятий (в последние годы многие студенты работают);

6. Предполагаемая небольшая (большая) нагрузка на занятия;

7. Личность преподавателя (опыт, творческий подход, половая принадлежность, личные симпатии и т.д.), эмоциональная окраска занятий [7].

На основании приведенных данных можно предложить такие варианты ответов на вопрос о том, какими качествами должен обладать вид спорта (физической культуры) которым студент (-ка) теоретически может заняться:

- Быть популярным и модным;
- Быть редким (по аналогии с первым пунктом);
- Быть командным;
- Быть применимым для самообороны;
- Быть азартным;
- Встраиваться в удобный для занимающегося график;
- Иметь историю, быть традиционным или национальным;
- К нему должна быть наследственная предрасположенность (кто-то в семье им уже занимался);
- Он должен быть социально одобряем (обществом в целом, друзьями и родителями занимающегося в частности);

- Быть полезным для здоровья;
- Соответствовать темпераменту занимающегося;
- Соответствовать гендеру занимающегося;
- Не требовать больших финансовых вложений;
- Быть эстетичным;
- Опасным и экстремальным;
- Абсолютно безопасным;
- Предоставлять возможность заниматься на профессиональном уровне.

Рассмотрим, какие события или факторы жизни могут повлиять на решение студента заниматься или не заниматься спортом или физической культурой. В первую очередь, это, конечно, здоровье. Об этом свидетельствуют данные многих исследователей. Таким образом, проблемы со здоровьем являются основным фактором, побуждающим современного человека заняться физкультурой.

Вкупе с данными предыдущих разделов, можно предположить следующие варианты ответов:

- Этого будет требовать состояние здоровья;
- Я буду уверен, что это принесет мне здоровье и долголетие (в перспективе);
- Этого потребует моя профессиональная деятельность или хобби;
- Мне будут за это платить;
- За компанию с друзьями или родителями, или для того, чтобы найти новых друзей;
- У меня будут (относительно) высокие шансы стать известным в данной области;
- Это потребуются для самоутверждения, поднятия самооценки или в порядке психологической помощи;
- Этого потребуют интересы моего государства;
- Это станет очень престижно.

Составленный на основе анализа полученных литературных сведений опрос (был проведен среди студентов первого курса института филологии ПетрГУ, где соотношение юношей и девушек среди опрошенных – 11 и 89 процентов соответственно), позволил получить следующие результаты:

8% опрошенных занимаются спортом или физкультурой регулярно, не собираются прекращать и на дальнейшие вопросы не отвечали. Те, кто занимался раньше, но перестал, самой популярной причиной прекращения занятий назвали отсутствие мотивации и лень (38%), на втором месте – отсутствие времени (25%), а на третьем – дороговизну(14%). Самым непопулярным ответом стало отсутствие компании (2%).

На вопрос о том, каким должен быть гипотетически выбранный опрошенными студентами спорт, большинство ответили, что он должен иметь удобный график и комфортные условия для занятий (21%), на втором месте – мода и престиж (16%), на третьем месте по приоритетности с одинаковым количеством ответов стоят польза для здоровья и отсутствие больших финансовых затрат (по 13%). Самые непопулярные ответы на этот вопрос – опасность и экстремальность и небольшая распространенность, редкость (по 0%).

На третий вопрос, о том, что должно произойти со студентом, чтобы он начал занятия спортом или физкультурой, наибольший процент респондентов ответили, что этого должно потребовать состояние их здоровья (32%), на втором месте назвали относительно высокие шансы стать известным в данной области (20%), на третьем – возможность оплаты занятий (16%). Самый редко встречающийся вариант ответа: «этого потребуют интересы моего государства» (2% опрошенных).

Таким образом, в процессе проведенного исследования были определены причины, по которым студенты прекращают занятия спортом и/или физкультурой, обозначены наиболее значимые факторы, влияющие на выбор вида спорта и/или физической культуры и мотивирующие студента заниматься (или не заниматься). По результатам составленного опроса можно судить об

отношении студентов к спорту и индивидуальной возможности каждого изменить это отношение.

На главный вопрос данного исследования можно ответить так: современный студент начнет заниматься спортом или физкультурой тогда, когда у него появятся проблемы со здоровьем, требующие немедленного решения, или (это менее вероятно) какая-нибудь другая сильная мотивация. При этом от спорта большинство опрошенных студентов ждут комфорта (в противоположность экстремальности и опасности для жизни, а также какой-либо форме принуждения), престижа, пользы для здоровья и относительно небольших финансовых затрат. Предположение, что поднятие уровня престижа спортивных занятий может увеличить интерес к ним, подтверждается слабо (из-за маленького процента ответов про престиж в третьем вопросе о гипотетических причинах).

Библиографический список:

1. Васильков П. С. Физическая активность и ее влияние на качество здорового образа жизни. Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, 2008 г. URI: <http://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/7177>.

2. Голубятникова М. В. Как привлечь студентов к занятиям физической культурой?. Центр педагогического образования Новокузнецкого филиала Кемеровского государственного университета, г. Новокузнецк. URI: <http://lib.knigi-x.ru/23pedagogika/731589-1-science-time-kak-privlech-studentov-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-golubyatnikova-marina-cent.php>.

3. Ильин Е. П. Психология спорта – Питер, 2008 г. ISBN: 978-5-91180-928-7.

4. Карпина Е. Н. Развитие спорта на агротехническом факультете Петрозаводского государственного университета / Карпина Е. В., Липаев В. Ф. // Туризм и образование: исследования и проекты. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Петрозаводск, 2017. – С. 167 - 170.

5. Кремнева В. Н. Кафедра физической культуры: становление, развитие, современность / В. Н. Кремнева // Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов. Материалы конференций Института физической культуры спорта и туризма Петрозаводского государственного университета: научное электронное издание – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2016. – С. 26 – 32.

6. Кариаули А. С., Кремнева В. Н. Организация самостоятельной работы студента по физическому воспитанию / Кариаули А. С., Кремнева В. Н., // Непрерывное образование: опыт преподавателей ПетрГУ. - Петрозаводск, 2016. - С. 80-85.

7. Пащенко А. Ю., Самоловов Н. А., Самоловова Н. В. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А. Ю. Пащенко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова // Мир науки. Педагогика. - 2016 г. -1 т. (4) - IDR: 14341541.

8. Чуринов А. А., Востребованность различных видов спорта среди студентов физико-технического и горно-геологического факультета / Чуринов А. А., Гирс Л. Я. // Развитие физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. ПетрГУ. – Петрозаводск , 2016. – С. 63 – 66.