

УДК 159.922.8

## **Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой**

<sup>1</sup> Юлия Александровна Постолюник

<sup>2</sup> Евгения Андреевна Распопова

<sup>1</sup> Московский городской педагогический университет, Россия  
г. Москва, 2-ой Сельскохозяйственная проезд, 4 к.1  
E-mail: postolnik.julia@yandex.ru

<sup>2</sup> Московский городской педагогический университет, Россия  
г. Москва, 2-ой Сельскохозяйственная проезд, 4 к.1  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: raspopova48@mail.ru

**Аннотация.** Целью представленного в статье исследования было изучение отношения студентов к физической культуре и спорту как явлению общественной жизни, выявление приоритетных мотивов, побуждающих студентов к занятиям и их потребностно-мотивационных ориентаций в области физической культуры.

Полученные результаты позволяют говорить о необходимости повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе собственного выбора направленности занятий, в соответствии с их интересами, возможностями и потребностями, что может обеспечить максимальную индивидуализацию процесса физического воспитания.

Проведенное исследование свидетельствует о необходимости модернизации организации физического воспитания в высших учебных заведениях и совершенствования содержания учебных программ кафедр физического воспитания. Учебные занятия должны стать более интересными и включать средства, элементы и комплексы упражнений современных, интересных и престижных видов спорта.

**Ключевые слова:** студенты; физическая культура; мотивационно-ценностные ориентиры; мотивация; интерес.

**Введение.** Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Сегодня средства массовой информации призывают к укреплению здоровья подрастающего поколения, однако социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний.

В последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего наблюдается снижение посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов вузов [1, 5].

Как показывают многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студентов, современная молодежь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований [3, 4, 9].

Современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода», особенно жителей мегаполисов.

Студенчество на начальном этапе обучения является наиболее нуждающейся частью общества в увеличении двигательной активности. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации [6].

В первые годы обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые связаны с большой учебной нагрузкой, проблемами в социальном и межличностном общении, а также с невысокой двигательной активностью.

На наш взгляд, низкая двигательная активность студентов связана с отсутствием у них мотивационно-ценностных ориентиров, которые определяют осознанное отношение студентов к занятиям физической культурой, формируют потребность в повседневных физических упражнениях, способствуют физическому и профессиональному совершенству, создают предпосылки для организации позитивной коммуникативной среды, а также положительного эмоционального статуса.

В основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, и интересы студентов.

Мотивация – это движущая сила человеческого поведения, она содержится во всех его основных структурных образованиях: направленности личности и характера, эмоциях, способностях, психических процессах и деятельности. Мотивация определяет содержательную избирательность процессов, динамику побуждения, интенсивность и длительность процесса [2]. В роли мотивов выступают во взаимосвязи потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы [7].

Одним из постоянных сильнодействующих мотивов человеческой деятельности является интерес. Интерес – это реальная причина действий, ощущаемая человеком как особо важная. Интерес можно определить как положительное оценочное отношение субъекта к его деятельности. Интересом называют особое мотивационное состояние познавательного характера, которое, как правило, напрямую не связано с какой-либо одной, актуальной в данный момент времени потребностью [8].

В связи с этим, по нашему мнению, возникает необходимость изучения мотивов, интересов и потребностей современной молодежи, удовлетворение которых наиболее эффективно отразится на повышении активности в занятиях физическими упражнениями, что улучшит их состояние здоровья и эффективность обучения в системе высшего профессионального образования.

**Цель исследования:** совершенствование процесса изучения дисциплины «Физическая культура» на основе выявления мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту.

**Методы и организация исследования.** Нами было проведено исследование отношения студентов к физической культуре и спорту как явлению общественной жизни, приоритетных мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, а также потребностно-мотивационных ориентаций студентов в области физической культуры. Исследование проводилось (методом анкетирования) 282 студентов первого курса Московского гуманитарного педагогического института (МГПИ) различных факультетов. Студенты должны были оценить свое отношение к предмету «Физическая культура»: положительное, отрицательное, затрудняюсь ответить или написать свое суждение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К субъективным факторам относятся удовлетворение, понимание личностной, общественной значимости занятий и значимости занятий для коллектива, духовное обогащение, соответствие эстетического вкуса, развитие познавательных способностей [10].

О влиянии объективных факторов на формирование мотивов, побуждающих к активной физкультурно-спортивной деятельности студентов, можно судить по результатам опроса студентов, приведенного ниже.

Исследование показало, что большинство студентов (73,5%) положительно относятся к физической культуре, 3,4% относятся отрицательно, а 23,1 % затруднились ответить на этот вопрос.

В числе ведущих мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студенты назвали укрепление здоровья – 38,8%, развитие физических качеств – 34,2% и улучшение самочувствия – 27%.

Высоким оказался процент личностного мотива: иметь красивую фигуру хотят 45,7%, снизить вес – 32,4%, а получить зачет по физической культуре – 40,3%.

Несмотря на положительное отношение к физической культуре в целом, значительная часть студентов (41,4%) пассивно относится к учебным занятиям по физической культуре.

По мнению опрошенных студентов, причины негативного отношения к занятиям физической культурой были сформированы еще в школьные годы. Как следствие этого назывались плохая физическая подготовленность (38,2%) и убеждение, что физическая культура – второстепенный предмет (39,7%).

Практика показывает, что многие студенты первого курса имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, негативное отношение к урокам физической культуры, у них нет потребности к занятиям спортом, стремления и умения улучшить свою физическую форму, отсутствует физкультурная грамотность.

Недостатки организации мест занятий также влияют на интерес и мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой. Так, студенты выделили следующие причины: неудобный график расписания занятий (31,6%), территориальная расположенность мест занятий (10,2%), и невнимательное отношение преподавателей к личности студента (18,2%).

Как следует из результатов опроса, одной из существенных причин низкого интереса студентов к занятиям является однообразие учебного материала при изучении разделов программы (31,6%).

Анкетный опрос студентов, направленный на выяснение приоритетных видов двигательной деятельности показал, что большинство студентов 70% хотят заниматься физической культурой на основе выбранного вида спорта.

Наиболее популярными оказались: шейпинг и аэробике – 41,3%; аквааэробика и плавание – 32,2%; спортивные игры – 20,9%,

Наименьшей популярностью пользуются такие виды спорта, как легкая атлетика и лыжные гонки: этими видами спорта хотят заниматься лишь 5,6% студентов. Именно эти виды спорта составляют основу занятий физической культурой в вузе.

Проведенное исследование показывает, что привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой связано с рядом факторов, из которых наиболее важными являются совершенствование материально-технической базы для занятий студентов физической культурой и совершенствование программного материала занятий физической культурой.

**Выводы.** В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях нуждается в существенной модернизации. Проведенное исследование свидетельствует о необходимости направить деятельность кафедр физического воспитания на совершенствование содержания учебных программ. Учебные занятия должны стать более интересными и включать упражнения современных, интересных и престижных видов спорта.

Все это будет способствовать повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой. Подход к организации занятий в вузе на основе выбора направленности занятий самими студентами, в соответствии с их интересами, возможностями и потребностями, может обеспечить повышение мотивации к занятиям физической культурой и максимальную индивидуализацию процесса физического воспитания.

Мы предполагаем, что это будет способствовать повышению мотивации к занятиям физической культуры студенческой молодежи, а также наиболее эффективно отразится на состоянии их здоровья и физическом совершенствовании в период обучения в системе высшего профессионального образования.

#### **Примечания:**

1. Апасенико В.Н. Определение уровня здоровья и оптимальной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1989. №4. С. 29.

2. Архангельский Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. М.: Мысль, 1992.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студ., аспирантов и преп. ин-тов физ. культ. М.:Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

4. Иванов Г.Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1993. № 3. С. 17–19.

5. Мандриков В.Б., Неумоин В.В., Соломин М.Ю. Поиски и решения в оздоровлении студентов // Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 1998. С. 18.

6. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Успехи современного естествознания. 2011. №8. С. 293–298.
7. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 5-е изд. Кн. 1. Общие основы психологии. М.: Владос, 2007.
8. Платонов Н.Н. Мотивации активного отношения студентов к дисциплине «Физическое воспитание» // Теория и практика физической культуры. 1997. № 7.
9. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: Учеб. пособие. Омск, 2001. 95 с.
10. Физическая культура студента: Учеб. // Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. 448 с.

UDC 159.922.8

### **Motivational Value Activators, Determining Students' Attitude Towards Physical Culture**

<sup>1</sup> Yulia A. Postolnyk

<sup>2</sup> Evgeniya A. Raspopova

<sup>1</sup> Moscow city pedagogical university, Russia  
Moscow, 2-nd Selskohosyaistvennyi proezd, 4. к.1  
E-mail: postolnik.julia@yandex.ru

<sup>2</sup> Moscow city pedagogical university, Russia  
Moscow, 2-nd Selskohosyaistvennyi proezd, 4. к.1  
Dr. (Pedagogy), Professor  
E-mail: raspopova48@mail.ru

**Abstract.** The article is aimed at the study of students' attitude towards physical culture and sports as social life phenomenon, determination of prime motives, stimulating students' into sports and their need-motivational activators in terms of physical culture.

The obtained results enable us to state that the boost of students' motivation to physical exercises, basing on their own choice in accordance with their interests, capabilities and needs is needed. It will help to individualize the process of physical training to the fullest degree.

The conducted research showed the necessity to improve physical training in higher educational institutions and alter the educational programs of the departments of physical training. The classes should become more interesting and include elements and exercises of modern, interesting and prestigious sports.

**Keywords:** students; physical culture; motivational value activators; motivation; interest.