

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ СТУДЕНТОК В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация: в данной статье рассматривается проблема совершенствования процесса физического воспитания на основе исследований мотивов, побуждающих студенток к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Изучение мотивов проводилось с помощью анкетирования, в котором приняло участие 150 старшекурсниц ТОГУ. Результаты опроса выявили отношение девушек к физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворённость работой преподавателей, материальным обеспечением и т. д. В работе определены основные мотивы, которые позволяют лучше ориентироваться в целях и потребностях студенток.*

*Ключевые слова:* мотив, физическая культура, спорт, студентки, виды физкультурно-спортивной деятельности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из актуальных проблем общества. Социальная среда и реальная практика демонстрируют тенденцию к ухудшению здоровья молодёжи, обострение сердечно-сосудистых, хронических и инфекционных заболеваний. А следствием таких факторов, как научно-технический прогресс, урбанизация и высокий уровень комфорта становится хронический «двигательный голод».

Физическая культура является активным средством адаптации студентов к обучению в вузе, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности, оказывает влияние на рост учебно-трудовой активности и работоспособности. Однако потребность в занятиях физической культурой и спортом у молодых людей становится меньше и занимает все более низкое место в системе

общих ценностей. В связи с этим анализ мотивов, интересов и потребностей современной молодёжи в занятиях физической культурой и спортом играет очень большую роль.

Занятия по физическому воспитанию и все остальные формы физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе нужно планировать только после выяснения мотивов и интересов студентов. В противном случае трудно добиться эффективной работы в этой сфере деятельности. Это естественно, так как каждый студент, приходя на занятия, имеет конкретную цель при их посещении. В случае, если он не видит способов и возможностей реализации этой цели, не осознает полезность для себя этой деятельности, то это будет просто ее формальная имитация [2].

Для того, чтобы изучить те мотивы, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой, нужно сначала определить, что же такое «мотив».

Психологический словарь даёт нам следующее определение данного термина: «Мотив – материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя *деятельность* или *поступок*, смысл которых состоит в том, что с помощью мотива удовлетворяются определенные *потребности* субъекта». То есть мотив – это то, что главным образом отвечает на вопрос «зачем?» при выполнении человеком той или иной деятельности. Мотивы определяют основные цели, которых человек желает достичь в процессе (результате) своих действий [1].

Среди студентов вузов наиболее часто встречаются три группы мотивов.

*Оздоровительные мотивы.* Одним из определяющих факторов для молодых людей является забота о собственном здоровье, его укрепление и профилактика заболеваний. Физические упражнения благотворно воздействуют на организм за счёт повышенной двигательной активности, усиления функций опорно-двигательного аппарата и активизации обмена веществ.

*Соревновательные мотивы.* В основе такого вида мотивов лежит стремление человека повысить уровень своих спортивных достижений. В молодом возрасте люди наиболее склонны сравнивать себя с окружающими, а потому

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

желание соревноваться и стать лучшим в какой-либо деятельности вполне обосновано. Победы в спортивных играх, достижение высоких результатов в других видах физкультурных занятий – всё это помогает стать уверенней в себе и целеустремлённей.

*Эстетические мотивы.* Эстетические мотивы к физическим упражнениям заключаются в стремлении улучшить свой внешний вид: усовершенствовать телосложение, подчеркнуть «выигрышные» особенности фигуры, добиться пластичности движений. Такие мотивы также связаны с появлением и развитием «моды» на здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом в молодёжной среде.

Студентки старших курсов, прозанимавшись несколько лет на регламентированных занятиях по общепринятой программе, имеют достаточно устойчивое мнение по характеристике данного процесса. Вместе с тем они заинтересованы в возможных изменениях содержания занятий по физическому воспитанию с учетом их интересов и пожеланий.

Для выяснения основных мотивов и отношения студенток к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в Тихоокеанском государственном университете (ТОГУ) проведено анкетирование 150 респондентов (девушек в возрасте от 17 до 21 года).

По результатам выполненной работы стало известно, что большинство студенток (80%), посещающих занятия по дисциплине «Физическая культура» удовлетворены программой занятий и уровнем физической нагрузки, 20% считают, что программа нуждается в дополнении.

Положительно оценили организацию занятий и работу преподавателей – 90% респондентов. При ответах на вопросы 58% студенток делали акцент на том, что необходимо улучшать материальную базу и оснащенность современным инвентарем.

Наиболее интересующими видами физкультурной деятельности для девушек являются аэробика и её разновидности (56% опрашиваемых) и спортивные игры (26%), а также 13% проявляют интерес к плаванию.

На первое место среди вышеперечисленных групп мотивов респонденты поставили мотивы эстетические, 86% студенток указали совершенствование фигуры, как свою цель для занятий физической культурой. Менее приоритетным, но, несомненно, важным видом мотивации по результатам анкетирования стала мотивация оздоровительная (66% респондентов), а соревновательные мотивы оказались на третьем месте отмечены 18% девушек.

Для студенток побудительным мотивом к занятиям физической культурой стоит желание укрепить здоровье 43,1% (табл. 1).

Таблица 1

## Мотивы занятий физической культурой и спортом студенток ТОГУ (%)

Содержание	Студентки (n = 150)
Укрепление здоровья	43,1
Улучшить фигуру, снизить массу тела	12,8
Зачет по «Физической культуре»	12,6
Улучшить досуг	8,7
Укрепление воли	8,5
Из-за привлекательности физкультурно-спортивной деятельности	6
Встречаться с друзьями	4,4
Подготовка к трудовой деятельности	1,8

Для 12,8% старшекурсниц становится актуальным вопрос об улучшении телосложения, снижение массы тела. Студентки считают, что занятия физической культурой и спортом в большей степени оказывают влияние на телосложение (фигуру) – 39,5%, на физические качества – 22,8%, на волевые качества – 13,5%, на интеллектуальную деятельность – 4,6%.

При этом большинство студенток (74%) посещают обязательные занятия в вузе по необходимости, лишь бы получить зачет по дисциплине «Физическая культура».

Из причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом, старшекурсницы в первую очередь видят отсутствие желания, интереса. Препятствует усталость после учебы – 25% девушек, указывают на отсутствие условий для занятий – 14,4%.

Делая вывод из проведённой нами работы, необходимо сказать, что выяснение мотивов к занятиям у студенток – это необходимая часть образовательного процесса. Такие исследования помогают лучше ориентироваться в целях и потребностях занимающихся, выстраивать программу по дисциплине таким образом, чтобы учитывать предпочтения студентов. Несомненно, данный подход будет способствовать развитию диалога между студентом и преподавателем и повышает эффективность процесса физического воспитания в вузе.

### ***Список литературы***

1. Зинченко В.П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – 4-е изд., доп. и испр. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕвроЗнак, 2008. – С. 458.
2. Смирнова О.Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2006. – 24 с.