

МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

Аюшеев В. В.

ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия (670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а), e-mail: 6535671@mail.ru

Дан анализа научно-методической литературы по проблеме исследования определены теоретико-методические основы изучения мотивации в физической культуре и спорте. Рассмотрены данные разных авторов, представивших результаты исследования мотивации занятий физической культурой различных контингентов населения. Установлены причины, мешающие активным занятиям физической культурой. Выявлены и проранжированы мотивы занятий физической культурой преподавателей вуза. Определены сходство и различия мотивов в половом аспекте. Так, для преподавателей вуза как мужчин и женщин на первом месте стоит мотив эмоциональной разрядки и снятия напряжения, также высокое ранговое место занимают мотивы смен обстановки и времяпровождения, общения в неформальной обстановке. Установлено достаточно низкое ранговое место мотива улучшения работы сердечно-сосудистой системы, улучшения внешнего вида, похудения. Дано объяснение такого распределения мотивов особенностями труда преподавателей вуза.

Ключевые слова: преподаватели вузов, мотивы занятий физической культурой, опрос.

MOTIVATION OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS' FACULTY TO PHYSICAL EXERCISE (WITH VOLLEYBALL AS AN EXAMPLE)

Ayusheev V. V.

Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Professional Education "Buryat State University", Ulan-Ude, Russia (670000, Ulan-Ude, 24a Smolina str.), e-mail: 6535671@mail.ru

The article analyzes academic literature on the object of research, identifies methodology and theoretical background of research into motivation in sport and physical culture. The author considers the data of motivation to do sports among different categories of population, collected by different researchers. The article identifies the factors preventing people from doing exercise. The author singles out and ranges the motives to do sports among faculty of higher educational establishments with additional focus on gender peculiarities. For instance, the author finds out that both men and women are primarily motivated by the factors of emotional relaxation and relieving a stress, and also by change of environment and spending leisure time, informal communication. It is identified that the factors of improving functioning of cardiovascular system, fitness and losing weight are less important and take lower positions in the range. The author explains the distribution of motives in the range by the specific features of teachers' labour.

Keywords: faculty of higher educational establishment, motivation to exercise, survey.

Введение

Мотивы выбора способов использования своего свободного времени у людей связаны с уровнем их общей культуры, с творческими качествами личности, степенью ее социальной зрелости. Двигательная деятельность в свободное время характеризуется полной свободой выбора содержания, времени, места проведения занятий, их продолжительности, партнеров. В основе мотивации таких занятий лежат сугубо личные, индивидуальные вкусы, интересы, потребности. Весьма привлекательным является сочетание элементов игры и соревнования, простота инвентаря и оборудования, отсутствие строгого регламента.

Основными причинами снижения интереса людей к занятиям физическими упражнениями являются недостаточная физкультурная образованность, недостаток свободного времени

или неумение рационально его организовать и использовать, отсутствие достаточно комфортных условий для занятий, слабое обеспечение спортивными базами, инвентарем и оборудованием, одеждой и обувью, неустроенность быта, серьезные экономические трудности и некоторые другие причины [1].

Цель исследования

Цель данного исследования состоит в изучении причин, препятствующих активным занятиям физической культурой, и выявлении мотивов занятий физической культурой преподавателей вуза нефизкультурных специальностей (на примере волейбола).

Результаты исследования и их обсуждение

В современной психологии термином «мотив» (мотивация, мотивирующие факторы) обозначаются совершенно разные явления. Задача психологического анализа личности требует рассмотреть лишь главные вопросы. И прежде всего это вопрос о соотношении мотивов и потребностей. Психологический анализ потребностей неизбежно преобразуется в анализ мотивов [5].

Понимание механизмов формирования мотива дают гуманистические концепции в психологии. Среди этих концепций можно выделить концепцию А. Маслоу, разработавшего «иерархию потребностей», состоящую из следующих ступеней: 1) физиологические потребности – низшие, управляемые органами тела потребности (дыхание, пищевая, сексуальная потребность, в самозащите); потребности в надежности – стремление к материальной надежности, обеспечению по старости и т. п.; 3) социальные потребности – удовлетворение этих потребностей не объективно и трудно поддается описанию: одного человека удовлетворяют немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность выражается очень сильно; 4) потребность в уважении, осознание собственного достоинства – уважение, престиж, социальный успех – для удовлетворения этих потребностей требуются группы; 5) потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире [6].

Активное отношение к окружающему миру составляет одну из главных особенностей человека. Формы проявления человеческой активности весьма разнообразны. К ним относится широкий спектр действий, поступков и деятельности людей. Общим основанием, объединяющим все виды активного отношения индивидуумов к реальной действительности, является то, что действия человека (в широком смысле) возникают не спонтанно. Это сложный социальный, психофизиологический процесс, имеющий вполне конкретную основу. Формирующим и направляющим началом любой активности выступает ее мотив, являющийся побудителем к действию, поступку, деятельности. От человека слабо мотивированного нельзя ожидать большой отдачи в любом деле [8].

В многочисленных исследованиях выявлены основные функции мотивов, которые для своей реализации требуют наличие собственных механизмов. К таким механизмам, осуществляющим эти функции, можно отнести потребности, значение и цель. При этом нет необходимости напоминать, что все эти образования взаимосвязаны с основными психическими процессами. Соответственно потребности обеспечивают функционально-динамический характер поведения и деятельность человека. Цель как представленный заранее, а, следовательно, осознаваемый результат, определяет направленность действий. И значение, как освоенное и обобщенное культурно-историческое понятие, определяя значимость внешних и внутренних событий, управляет побуждением и соответственно поведением (деятельностью) человека, то есть «Пока не пойму, не успокоюсь». Таким образом, направленность и организованность, то есть целесообразность и разумность поведения, обеспечивается или отдельно взятым мотивом или всей мотивационной сферой личности [9].

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпровождение), общение. По доминирующему мотиву спортсмены разделяются на 2 группы спортсменов – коллективистов и индивидуалистов. У коллективистов доминирующими являются общественные, моральные мотивы. У индивидуалистов мотивы самоутверждения, самовыражения. Для женщин более значимо укрепление здоровья, а для мужчин – спортивное совершенствование [2].

Среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяются: а) стремление к стрессу и его преодоление; отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из мощных мотивов спортивной деятельности; стремление к совершенству; повышение социального статуса; потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива; получение материальных поощрений [3].

Мотивами занятий физической культурой являются: 1) оздоровительные; 2) двигательно-деятельностные; 3) соревновательно-конкурентные; 4) эстетические; 5) коммуникативные; 6) познавательно-развивающие; 7) творческие; 8) профессионально-ориентированные; 9) административные; 10) психолого-значимые; 11) воспитательные; 12) статусные; 13) культурологические [6]. И хотя исследование выполнено на другом контингенте, его результаты будут полезны в методическом аспекте в нашей работе.

Выявлены причины, мешающие активным занятиям физической культурой женщинам 35–45 лет, а также мотивы занятий физической культурой женщин того же возраста. В результате проведенных исследований авторами была определена выраженная особенность в выборе вида оздоровительной физической культуры, которая проявилась при сравнении

женщин, занимающихся индивидуальным видом – аэробикой и командной спортивной игрой – волейболом. В занятиях аэробикой преобладают женщины (бизнес-women), у которых основная задача – самосовершенствование: снижение веса, улучшение внешнего вида, стремление улучшить здоровье и т. п. Женщины, занимающиеся волейболом, предпочитают получить от занятий эмоциональную разрядку, сменить обстановку, расширить круг вне семейного общения с женщинами своего возраста. Занятия волейболом дало им ощущение «возвращения» в молодость. Они объясняют участие в играх тем, что игра доставляет им радость, она интересна им сама по себе. Они находят в ней свое жизненное хобби и тем самым поддерживают круг партнерства [4].

Для изучения причин, препятствующих активным занятиям физической культурой, и мотивов занятий физической культурой нами был проведен опрос преподавателей по методике, представленной в вышеуказанной работе [4]. В качестве дополнения также были проведены беседы с указанными респондентами для того, чтобы объяснить их точку зрения.

В табл. 1. представлены причины, препятствующие преподавателям вуза активно заниматься физической культурой. При этом подавляющее большинство ответило, что считают необходимыми занятия физической культурой.

Однако при рассмотрении причин, препятствующих занятиям физической культурой, у женщин выявлена значительная зависимость от подруг: более трех четвертей не идут заниматься в группы, где их там нет. Им сложнее вливаться в незнакомый коллектив. Мужчины проявляют значительно большую самостоятельность: немногим более одной четверти не стремятся к занятиям в группах, где нет их друзей.

Таблица 1

Причины, препятствующие преподавателям вуза активно заниматься физической культурой

Результаты опроса		Контингент опрашиваемых								
		Жен. (n=36)			Муж.(n=42)			Всего (n=78)		
		кол-во	%	ранг	кол-во	%	ранг	кол-во	%	ранг
Считаю необходимыми занятия физической культурой		30	83,3		38	90,5		68	87,2	
Причины, не позволяющие заниматься	Считаю необходимыми, но не могу заставить себя заниматься	20	55,6	6	18	42,9	4-5	38	48,7	7
	Считаю необходимыми, но нет времени	22	61,1	5	20	47,6	2	42	53,8	2
	Отсутствие близлежащих мест занятий	24	66,7	4	16	38,1	6	40	51,3	4-6

в группах здоровья	Друзья, подруги не занимаются	28	77,8	2	12	28,6	7-8	40	51,3	4-6
	Нет групп моего возраста	16	44,4	8	18	42,9	4-5	34	43,6	8
	Отсутствует возможность бесплатных занятий	25	69,4	3	19	45,2	3	44	56,4	1
	Дороговизна оздоровительных услуг	29	80,6	1	12	28,6	7-8	41	52,6	3
	Неудобное время занятий	19	52,8	7	21	50,0	1	40	51,3	4-6
	Не вижу необходимости заниматься	6	16,7	9	4	9,5	9	10	12,8	9

Одной из серьезных причин, не позволяющих заниматься в различных группах для женщин, является дороговизна оздоровительных услуг. Как правило, они являются распорядителями семейного бюджета, оплачивают коммунальные услуги, покупают продукты и т.п. Тем более что для многих из них отсутствует возможность бесплатных занятий. Для мужчин же дороговизна таких услуг препятствием является намного реже.

Также для женщин отсутствие близлежащих мест также является серьезным препятствием: после занятий поздно вечером утомительно и даже небезопасно добираться домой.

Для женщин меньше времени остается для себя, поскольку на них лежат еще обязанности хозяйки по дому, забота о детях и т. п. Каждая шестая из них просто не видит необходимости заниматься физическими упражнениями. Среди мужчин только каждый десятый придерживается этого мнения. Женщины показали себя несколько более инертными, говоря, что вообще необходимо заниматься, но не могут найти силы для занятий.

Анализируя мотивы занятий физической культурой преподавателей вуза, можно констатировать, что мужчин, стремящихся улучшить здоровье, несколько больше (табл. 2). Они объясняют, что до момента опроса у них было меньше времени заняться укреплением своего здоровья, и они сейчас вынуждены решать эту задачу. У женщин превалирует присущий в большей мере этому контингенту мотив похудеть и улучшить свой внешний вид. У мужчин более выражен мотив развивать физические способности. В обеих группах наиболее сильно выражен мотив эмоциональной разрядки и снятия эмоционального напряжения. Это объясняется превалированием деловых отношений, умственной и эмоциональной напряженностью преподавательского труда. В большей степени мужчины стремятся к смене обстановки и вида времяпровождения, доверив домашние хлопоты женщинам. Очень развит коммуникативный мотив – общение в неформальной обстановке у представителей обеих групп. Также у них достаточно выражен мотив получения мышечной радости.

Вывод

Самое низкое ранговое место мотивов занятий физической культурой преподавателей вуза нефизкультурных специальностей занимают мотивы похудения, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и улучшения внешнего вида. Это объясняется тем, что представители исследуемого контингента преподавателей в целом ведут здоровый образ жизни.

При этом наиболее выраженными мотивами являются: 1) эмоциональная разрядка, снятие напряжения; 2) общение с друзьями в неформальной обстановке; 3) смена обстановки и времяпровождения. Это обусловлено, прежде всего, высокой умственной и эмоциональной напряженностью работы преподавателей на фоне недостатка двигательной активности.

Выявленные мотивы учитываются нами в процессе занятий физической культурой на основе волейбола членов клуба «Здоровье».

Таблица 2

Мотивы занятий физической культурой преподавателей вуза

Мотивы		Контингент опрашиваемых								
		Жен. (n=15)			Муж. (n=22)			Всего (n=37)		
		кол-во	%	ранг	кол-во	%	ранг	кол-во	%	ранг
Само-совершенство-вание	Стремление улучшить здоровье	10	66,7	4-5	17	77,3	3-4	27	73,0	4
	Похудеть	8	53,3	6	10	45,5	9	18	48,6	8
	Улучшить внешний вид	7	46,7	7-9	8	36,4	10	15	40,5	10
	Улучшить работу сердечно-сосудистой системы	6	40,0	10	11	50,0	8	17	46,0	9
	Развитие физических способностей	7	46,7	7-9	13	59,1	6	20	54,1	6
Активный, эмоциональный отдых	Эмоциональная разрядка, снятие напряжения	13	86,7	1	19	86,4	1	31	83,8	1
	Смена обстановки и вида времяпровождения	11	73,3	3	18	81,8	2	29	78,4	3
Коммуникативный	Общение с друзьями неформальной обстановке	12	80	2	17	77,3	3-4	30	81,1	2
Социальный	Привычка участия в общественных мероприятиях	7	46,7	7-9	12	54,5	7	19	51,4	7
Получение удовольствия	Получение мышечной радости	10	66,7	4-5	15	68,2	5	25	67,6	5

Список литературы

1. Выдрин В.М. Особенности физической культуры взрослых // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004. – С.295-310.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Лавриненко И. М., Лихачев О. Е. Мотивы занятий физической культурой женщин 35–45 лет // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2008. – № 11(45). – С.56-59.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. – 2-е изд. – М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
7. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – Ч. 2. – № 8. – С. 293-298.
8. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
9. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов. –М.: Академический Проект, 2004. – 576 с.

Рецензенты:

Галимов Г. Я., д.п.н., профессор, профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ.

Сагалеев А. С., д.п.н., доцент, профессор кафедры спортивных дисциплин Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ.