

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



Марков Василий Николаевич, доктор психологических наук, кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: v-n-markov@mail.ru



Сайганова Екатерина Геннадьевна, кандидат психологических наук, кафедра физического воспитания и здоровья, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: sayganova.e@yandex.ru

АННОТАЦИЯ

Рассматривается мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями в контексте их индивидуального, личностного и акмеологического развития. Исследуются мотивы, побуждающие человека систематически «изнурять» себя физическими упражнениями, которые в идеале должны быть неотъемлемой частью его здорового образа жизни.

Ключевые слова: физические упражнения, физическое воспитание, физическая культура, мотивы, потребности, ценностные ориентации, здоровый образ жизни, студенты.

Причины, по которым люди занимаются определёнными физическими упражнениями, могут быть самыми разными. Их трудно свести к каким-то очевидным постулатам. Различными бывают не только мотивы, позволяющие человеку стать спортсменом, но и мотивы, побуждающие его систематически «изнурять» себя физическими упражнениями. Мы попытаемся рассмотреть мотивацию студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в контексте их индивидуального, личностного и акмеологического развития.

Многие психологи, физиологи и психиатры направляли свои усилия к изучению проблемы мотивации. Можно выделить три группы мотивов: физиологические, психологические и социальные [3; 4; 5; 6; 7; 8; 9]. Не так давно было общепринятым, что все человеческие мотивы берут начало от основных биологических потребностей. В настоящее время мотивационный ряд расширен и включает также социальные и психологические потребности. Так, например, Г. Мюррей выделяет ряд «психогенных потребностей», противопоставляет их основным биологическим или «висцерогенным потребностям». Эти потребности могут отражаться в различных поведенческих моделях, характерных для людей, занимающихся физическими упражнениями. В них иллюстрируется и тот факт, что причины заинтересованности человека в том или ином виде физической культуры и степень мастерства могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие человека заниматься определённым видом физической культуры, формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание человека [11, с. 125].

Мотивы можно также классифицировать и по источнику их возникновения. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (должностное повышение, денежные вознаграждения, подарки). Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими, а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Характеристика мотивационной структуры отдельного человека затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как человек взрослеет, степень воздействия на него различных мотивов также меняется. Люди, достигшие относительного успеха в спортивной деятельности, и спортсмены высокого класса являются продуктом определённого процесса отбора.

Преподавателям физического воспитания в высших учебных заведениях чаще всего приходится работать со студентами, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у студента, родители которого всегда ставили перед ним чёткие и легкодостижимые цели и при этом оказывали ему помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У студента, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. Если же родители ставили перед ребёнком трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему возможность самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям физической культурой.

Преподаватель физического воспитания, который занимается со студентом, обладающим высоким уровнем потребности в достижении успеха, должен вести себя иначе, чем со студентом, у которого эта потребность на низком уровне. В последнем случае студента необходимо постоянно поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. Со студентом, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремлённый характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у студентов с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных отношений с другими.

Опыт преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам, обучающимся в РАНХиГС, и проведённое исследование свидетельствуют о том, что мотивированность студентов в самостоятельных занятиях физическими упражнениями имеет акмеологические особенности. В исследовании приняли участие 1 000 студентов — 500 мужчин и 500 женщин. 71 студент магистратуры — возрастная группа от 25 до 45 лет; 929 студентов очного отделения — возрастная группа до 25 лет.

Отметим, что у многих студентов снижается общий интерес к занятиям физическими упражнениями. Незаинтересованность и полное игнорирование любых самостоятельных действий в этом отношении, проявляющаяся в «отбывании» учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», — прямое следствие незнания того, как влияют физические упражнения на организм, а также того, что регулярная физическая тренировка в тех формах, которые вполне доступны для студентов, представляет собой мощный преобразовательный потенциал.

Анализ показывает, что у студентов превалирует стремление к гармоническому развитию, правильному, хорошему телосложению, формированию красивой фигуры. Эстети-

ческое направление, как показывают практика и проведённое исследование, оказывается более действенным стимулом к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, чем мысли о восстановлении своего здоровья после перенесённого заболевания. Оздоровительные направления приобретают решающее значение в зрелом возрасте, когда человек уже хорошо ориентируется в том, что действительно жизненно важно, а что играет второстепенную роль в жизни. Видимо, даже перенесённое заболевание, причинившее вред здоровью, не заставляет студентов ставить интересы укрепления своего здоровья на первое место. Главное для них — возможность улучшить телосложение, сформировать красивую фигуру. По данным наших исследований, студенты оценивают эстетические стимулы в занятиях физическими упражнениями почти так же высоко, как и стремление повысить уровень своей физической подготовленности и добиться высоких спортивных результатов.

Таблица 1

Соотношение различных стимулов в занятиях физическими упражнениями у студентов РАНХиГС (%)

Стимулы	Все студенты, обучающиеся в РАНХиГС	Студенты образовательно-профессиональной подготовки бакалавра		
		Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальная медицинская группа
Телосложение, осанка, фигура	47,45	45,2	44,5	56,2
Физическая подготовленность	32,27	42,4	39,4	11,5
Здоровье	20,28	12,4	16,1	32,3

В общей шкале ценностных ориентаций студентов приоритетно стремление при помощи занятий физическими упражнениями улучшить своё телосложение, развить красивую фигуру. Тогда как желание укрепить здоровье оказывается у большинства студентов на последнем месте, уступая их стремлению повысить уровень своей физической подготовленности и достигнуть высоких спортивных результатов. Правда, студенты образовательно-профессиональной подготовки бакалавра, отнесённые к специальной медицинской группе, ставят интересы укрепления здоровья при помощи занятий физическими упражнениями намного выше, чем студенты основной и подготовительной медицинских групп, однако и они ещё больше ценят возможность добиться эстетического результата благодаря этим занятиям.

Стремление к физической красоте способно побудить студентов не только к добросовестному отношению, но и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому необходимо всемерно поощрять заинтересованность юношей и девушек в использовании ими средств физической культуры с целью достижения красивого, гармонического телосложения. Каждая девушка и каждый юноша, даже те, кто тщательно скрывают свой интерес к красоте, хотят быть красивыми и в глубине души очень ценят внимание, проявляемое сверстниками к этой стороне их личности. Таким образом, эстетический момент в мотивации к занятиям физической культурой выступает как одно из проявлений естественного стремления молодого человека к выстраиванию приемлемых для него взаимоотношений со сверстниками-студентами в ходе учёбы.

С акмеологической точки зрения ключевым моментом для организации самостоятельных занятий физической культурой является проблема выработки соответствующей мотивации, чтобы убедить себя в необходимости повысить свою двигательную активность и регулярно выполнять физические упражнения, пересмотреть свой режим пита-

ния, целесообразно оценить своё физическое состояние и уровень развития основных физических качеств. При желании можно укрепить своё здоровье, развить силу мышц и гибкость, равновесие и координацию, изменить в лучшую сторону свою фигуру.

Как показывает практика, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями начинается с логики воспроизведения идеи известного психологического механизма «сдвига мотива на цель». Обнаруженное доминирование эстетических стимулов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, наиболее очевидным критерием, которых является внешняя красота, направляется в русло формирования мотивации здоровья. Тем более что стимул заниматься физическими упражнениями для того, чтобы быть здоровым, как показывают наши исследования, повышается с возрастом.

График мотивации здоровья

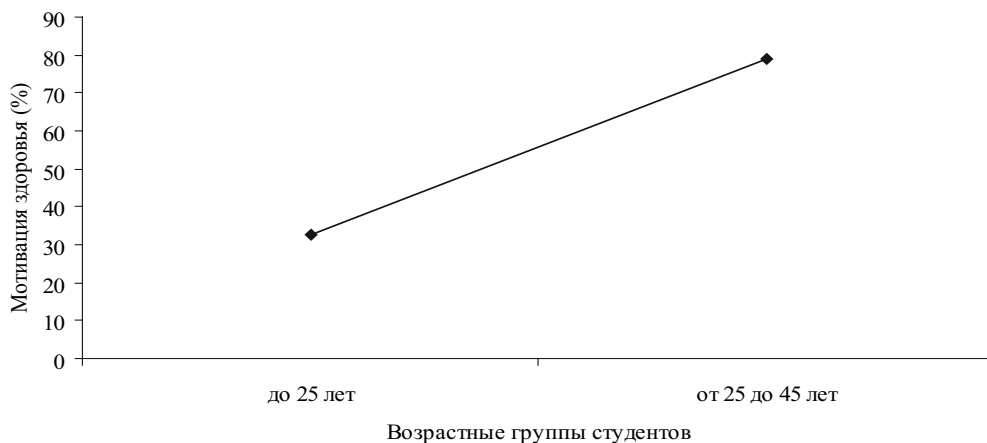


Рис. 1

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодёжи. Поэтому главное для молодых людей — быть здоровыми. Однако в силу молодого возраста ценность здоровья относительно слабо влияет на реальное поведение студента. На первый план выступает мотивация, связанная с ведущими видами деятельности юношеского возраста, к которым, в первую очередь, можно отнести общение со сверстниками и преподавателями [10, с. 80]. Причём чем старше становятся студенты, тем значимее для них взаимодействие с преподавателями и другими взрослыми, выступающими в качестве образцов для их самоопределения.

Мотивация здоровья, на наш взгляд, формируется на базе двух важных принципов — возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельностного, в соответствии с которым мотив здоровья следует создавать посредством оздоровительной деятельности по отношению к себе, то есть формировать новые качества путём упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями создают соответствующую мотивацию здоровья по принципу аппетита, приходящего во время еды. На основе такого подхода формируется собственный стиль здорового поведения [1, с. 49; 2].

Данные наших исследований, проводимых в студенческой аудитории РАНХиГС, позволяют выделить следующие акмеологические особенности, основанные на мотивациях, определяющие заинтересованность студентов в занятиях физическими упражнениями и ориентирующие на стиль здоровой жизни [12; 13]:

Мотивация, основанная на потребности в безопасности, — мотивация самосохранения. Человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью

и жизни. Например, человек не будет прыгать с самолёта, если он не имеет специальной физической подготовки и парашюта, ибо заведомо знает, что разобьётся. В этом же ряду находится и *мотивация комфортности жизни*, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоят физические и психологические проблемы.

Мотивация, основанная на потребности принадлежности и проявляющаяся как мотивация подчинения этническим традициям и культуре. Человек подчиняется этническим традициям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Всё это передавалось в определённом этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу и подвергалось наказаниям. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований, человека с раннего детства приучают соблюдать правила личной гигиены; нарушение этих норм чревато негативными последствиями.

Мотивация, основанная на потребности в уважении, в рамках которой можно выделить: мотивацию респектабельности — ощущение того, что ты красив, подтянут, выглядишь достойно, приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть стройным, подтянутым, здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия улучшают кровообращение и обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Всё это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, физическое совершенство, но и привлекательный внешний вид.

Мотивация успешности выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Это весьма существенно для выпускников образовательных учреждений государственной службы, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех!

Мотивация, основанная на потребности в самореализации и проявляющаяся как мотивация управления жизнью: она сводится к тому, что здоровый человек обладает большим потенциалом для изменения по своему усмотрению своей роли и своего местоположение в сообществе. Здоровому человеку легче менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя более свободным независимо от внешних условий.

Представляется, что люди, для которых одинаково значимы все перечисленные мотивы, встречаются крайне редко. Более того, в течение жизни, на разных её этапах актуализируются различные потребности, детерминированные ведущей деятельностью, социальной ситуацией развития и соответствующими психическими новообразованиями. Так, в юношеском возрасте ведущими являются мотивы взаимодействия с окружающим, проявляющиеся в виде стремления к хорошему внешнему виду и успешности. Возможно, одним из существенных психических новообразований, закладывающихся в этом возрасте и получающих более полное развитие позднее, является возникновение определённого «масштаба видения жизни». Например, если юноша или девушка курят, не занимаются физическими упражнениями, то для них угроза здоровью в будущем неактуальна. Ведь будущее для них — это завтра, ближайшее воскресенье, конец семестра, а удовольствие — сейчас и здесь. Не подходит для них и ссылка на этнические традиции, поскольку это для них незначимо. Более того, нарушая всяческие табу, молодые люди испытывают удовольствие, считая, что таким образом они самоутверждаются. В этом возрасте мотивация уважения и самоуважения может сыграть положительную роль в профилактике злоупотребления алкоголем, наркотиками и табакокурением, если умело доказать его пагубное влияние на внешний вид юношей и девушек.

Нередко оказывается, что для молодых людей теряет значимость мотивация самосохранения. Здоровье и сила мешают им быть осторожными в опасных ситуациях. Убежденность, что «плохое может случиться с кем угодно, но меня обойдет стороной», ослабляет чувство ответственности за своё поведение, служит серьёзной предпосылкой для втягивания в наркоманию, пьянство, ведущее к алкоголизму, и т.п. Молодым людям в возрасте 17–25 лет кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен.

Побудить студентов к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями — задача непростая. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать.

Согласно законам бихевиоризма [14], люди склонны повторять то поведение, которое приносит удовольствие, и избегают поступков, влекущих за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто проявляются лишь много позднее, и потому с трудом увязываются с причинами. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни, включающего самостоятельные занятия физическими упражнениями, требует высокого уровня понимания, заинтересованности и мотивированности.

На наш взгляд, поступательное развитие зрелой личности закладывается ещё на этапе её формирования, в частности в студенческие годы, и в качестве важнейшего основания должно включать в себя поддержание достаточной физической формы. Парадокс ситуации состоит в том, что в погоне «за успехом» в нашем высокоспециализированном мире взрослый человек очень часто забывает о своём здоровье и физическом состоянии до тех пор, пока недуги не напомнят об этом. Исправить такую ситуацию может только своевременное формирование отношения к себе «физическому», как к ценности, и выработке здорового образа жизни, что наиболее естественно может произойти в студенческие годы. Поэтому формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у студентов — залог их беспрепятственного и бесперебойного личностно-профессионального развития в зрелости, что и определяет акмеологическую составляющую рассмотренной проблематики.

Формирование акмеологичности мотивации в самостоятельных занятиях физическими упражнениями у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у студентов культуры личностной, культуры здоровья, культуры физической.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — М.: Альфа; Изд-во ИНФРА, 2009.
- [2]. *Бароненко В.А.* Мотивации, эмоции и мыслительная активность лицейстов-подростков в условиях специализации // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. — Т. 90. — 2004. — № 8.
- [3]. *Деркач А.А.* Методолого-прикладные основы акмеологических исследований: монография / А.А. Деркач. — М.: Изд-во РАГС, 2002.
- [4]. *Деркач А.А.* Роль организационной среды в становлении личности профессионала // Акмеология. — 2011. — № 3. — С. 5–12.
- [5]. *Деркач А.А.* Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / А.А. Деркач, А.А. Исаев. — М.: Просвещение, 1985.
- [6]. *Деркач А.А.* Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
- [7]. *Ильин Е.П.* Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Изд-во Питер, 2009.

- [8]. *Ильин Е.П.* Психофизиология физического воспитания и спорта / Е.П. Ильин. — М.: Промсвещение, 1983.
- [9]. *Марков В.Н.* Механизмы реализации потенциала в контексте акмеологии развития // Мир психологии. — 2007. — № 2 (50). — С. 61–73.
- [10]. *Маслоу А.Т.* Дальние пределы человеческой психики / А.Т. Маслоу. — СПб.: Изд. группа «Евразия», 1997.
- [11]. *Моргун В.Ф., Ткачёва Н.Ю.* Проблема периодизации развития личности в психологии. — М.: Изд-во МГУ, 1981.
- [12]. *Мюррей Г.А.* Исследование личности. — Нью-Йорк, 1938.
- [13]. *Сайганова Е.Г.* Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. — М.: Изд-во РАГС, 2011.
- [14]. *Сайганова Е.Г.* Физическая культура в государственной гражданской службе: учеб. пособие / Е.Г. Сайганова, В.Н. Марков; под общ. ред. А.А. Деркача. — М.: Изд-во РАГС, 2009.
- [15]. *Уотсон Д.* Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм). Хрестоматия по истории психологии / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. — М., 1980.

ACMEOLOGICAL OF STUDENTS MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISES

Vasiliy N. Markov, Doctor of Psychology, the Acmeology and Psychology of Professional Activity Department, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, 84, Vernadskiy prospect, Moscow, 119606, Russia, v-n-markov@mail.ru

Ekaterina G. Sajganova, Ph.D. in Psychology, the Physical training and Health Department, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, 84, Vernadskiy prospect, Moscow, 190606, Russia, sayganova.e@yandex.ru

ABSTRACT

This article is devoted to consideration the student's motivation to engage physical exercises in wider context of their individual, personal and acmeological development. The motives stimulating people systematically «to exhaust» themselves with physical exercises, which in reality have to be an integral part of its healthy lifestyle are considered.

Key words: physical exercises, physical training, physical culture, motives, demands, valuable orientations, healthy lifestyle, students

REFERENCES

- [1]. *Baronenko V.A.* Zdorov'e i fizicheskaja kul'tura studenta: Ucheb. Posobie / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport. — Izd. 2-e, pererab. — М.: Al'fa — М.: Изд-во INFRA, 2009.
- [2]. *Baronenko V.A.* Motivacii, jemocii i myslitel'naja aktivnost' liceistov-podrostkov v uslovijah specializacii // Rossijskij fiziologicheskij zhurnal im. I.M. Sečenova. — Т. 90. — 2004. — № 8.
- [3]. *Derkach A.A.* Metodologo-prikladnye osnovy akmeologicheskikh issledovanij: Monografija / A.A. Derkach. — М.: Изд-во RAGS, 2002.
- [4]. *Derkach A.A.* Rol' organizacionnoj sredy v stanovlenii lichnosti professionala // Akmeologija. — 2011. — № 3. — С. 5–12.
- [5]. *Derkach A.A.* Pedagogika i psihologija dejatel'nosti organizatora detskogo sporta: Uchebnoe posobie dlja studentov ped. in-tov po spec. № 2114 «Fiz. vospitanie» / A.A. Derkach., A.A. Isaev. — М.: Prosveshhenie, 1985.
- [6]. *Derkach A.A.* Pedagogicheskoe masterstvo trenera / A.A. Derkach, A.A. Isaev / Predisl. N.V. Kuz'minoy, A.C. Puni, A.V. Tarasova. — М.: Изд-во Fizkul'tura i sport, 1981.
- [7]. *Ильин Е.П.* Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Изд-во Питер, 2009.

- [8]. *Il'in E.P.* Psihofiziologija fizicheskogo vospitaniya i sporta / E.P. Il'in. — M.: Prosveshhenie, 1983.
- [9]. *Markov V.N.* Mehanizmy realizacii potentsiala v kontekste akmeologii razvitiya // Mir psihologii. — 2007. — № 2 (50). — S. 61–73.
- [10]. *Maslou A.T.* Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki / A.T. Maslou. — SPb.: Izd. gruppya «Evrazija», 1997.
- [11]. *Morgun V.F., Tkacheva N.Ju.* Problema periodizacii razvitiya lichnosti v psihologii. — M.: Izd-vo MGU, 1981.
- [12]. *Mjurrej G.A.* Issledovanie lichnosti. — N'ju-Jork, 1938.
- [13]. *Sajganova E.G.* Fizicheskaja kul'tura i podgotovka k gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe: monografija / E.G. Sajganova, V.A. Dudov. — M.: Izd-vo RAGS, 2011.
- [14]. *Sajganova E.G.* Fizicheskaja kul'tura v gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe: uchebnoe posobie / E.G. Sajganova, V.N. Markov; pod obshh. red. A.A. Derkacha. — M.: Izd-vo RAGS, 2009.
- [15]. *Uotson D.* Povedenie kak predmet psihologii (biheviorizm i neobiheviorizm). Hrestomatija po istorii psihologii; pod red. P.Ja.Gal'perina, A.N.Zhdan. — M., 1980.