

УДК 796.011

**ФОРМИРОВАНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕВУШЕК**



**FORMATION AND INCREASE OF MOTIVATION  
FOR PHYSICAL EDUCATION AMONG GIRLS**

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
Тел.: +7(918) 123 88 99  
irvik25@mail.ru

**Павлова Анна Дмитриевна**

студентка группы 19 ЭБ ДА1  
Институт фундаментальных наук,  
Кубанский государственный технологический университет  
Тел.: +7(918) 642 98 84  
pawlowa.anna.pavlova@yandex.ru

**Аннотация.** В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, мотивация занятиями физической культурой, молодежь, мотив.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department of  
Physical Education and Sports  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Pavlova Anna Dmitrievna**

Student of group 19 EB DA1  
Institute for Basic Science  
Kuban State Technological University  
pawlowa.anna.pavlova@yandex.ru

**Annotation.** In modern society, physical culture and sports occupy an important place in the formation of the personality of students. An important problem is the formation of motivation for sports among students for the development of a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical culture, health, motivation for physical education, youth, motive.

**А**ктуальность данной статьи заключается в гармоничном развитии мотивации у девушек к занятиям физической культурой. Большое значение приобретает содержание уроков физической культуры: знания и умения, связанные с организацией самостоятельных форм, принципов и правил занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Цель исследования заключается в оценивании эффективности методики физкультурно-оздоровительных занятий основанных на использовании оздоровительной аэробики и учете соматических особенностей девушек.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья остается важной и актуальной во все времена. И можно с уверенностью сказать, что немаловажную роль занимает формирование мотиваций к занятию физической культурой и спортом. Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности.

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: в основном, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен – посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов.

Мотивы занятий физической культурой и спортом можно разбить на две группы: внутренние и внешние мотивы.

Внешние мотивы, не связанные с содержанием деятельности, к которой они побуждают, бывают, как правило, социальными. К ним относятся стремление к самоутверждению, приобретению уважения со стороны старших и сверстников; стремление к общению с товарищами по учебной группе; стремление заниматься полезным, социально значимым делом.

Внутренние мотивы – это стремление освоить новые знания и навыки, стремление к самосовершенствованию. Одним из методов формирования мотивации занятий у девушек является развитие и закрепления интереса в учебной группе. Совместное посещение занятий, соревнования друг с другом в форме игр и эстафет вызывающих положительные эмоции (например, поздравление с днем рождения, поощрение отличившихся в тех или иных групповых делах), повышает значимость группы для девушек, закрепляет желание заниматься в ней. Важно, чтобы все девушки находили себя в группе – источник положительных эмоций. Поэтому целесообразно, подводя, стимулировать их к продолжению занятий. Подбор критериев, по которым делается оценка успехов занимающихся, позволяет сформировать у них систему ценностей и нравственных норм, регулирующих их отношение к выполнению тренировочных заданий, к учителю, к товарищам, к спортивному инвентарю. Очень важным фактором, способствующим повышению интереса девушек к занятиям физической культурой и спортом, является личность учителя, присущий ему стиль общения. Внимательное, заинтересованное отношение к занимающимся – это один из наиболее верных путей приобщения их к занятию спортом [3].

Укреплению мотивации занятий способствует включение в тренировки игровых элементов, вызывающих у занимающихся положительные эмоции. Целенаправленный подбор игр дает возможность не только вызывать у занимающихся интерес к занятиям, но и развивать необходимые двигательные качества, свойства психики. Большой обучающийся потенциал имеют, например, психотехнические игры, развивающие внимание, самоконтроль, помехоустойчивость. Упрочению мотивации занятий способствует расширение знаний о различных видах спорта, его истории, прикладном значении, о выдающихся спортсменах. Проведение бесед об известных спортсменах, составление альбомов с вырезками из газет и журналов, обсуждение важных спортивных событий текущего сезона, посещение соревнований, просмотр по телевидению с последующим обсуждением включает занимающихся занятий внимание спорта, вызывает желание приобщиться к нему. На развитие внутренней мотивации, стремление освоить технику движений направлен такой прием, как постановка конкретных целей и наглядное подведение итогов работы. Занимающиеся активизируют конкретные цели, достижимые в достаточно короткий промежуток времени. Сообщив девушкам о целях работы на ближайших занятиях, необходимо по крайней мере один раз в неделю подводить итоги работы. Желательно, чтобы и постановка целей, и фиксация результатов имели форму, привлекающую внимание занимающихся, вызывающую их интерес [1].

Если работа над развитием мотивации ведется последовательно и целенаправленно, она обязательно дает положительные плоды: девушки перестают пропускать занятия; проявляют к ним активный интерес, охотно и полностью выполняют задания учителя.

Успех работы учителя над развитием самооценки зависит от того, насколько он обеспечивает занимающихся оценочной информацией содержательного характера, создавая на занятиях ситуации, когда занимающиеся должны оценивать собственную работу и сопоставлять свои оценки с оценками других. Для того, чтобы они не теряли интерес к таким заданиям, необходимо разнообразить их, вводя, по возможности, игровые элементы. Можно с этой целью проводить соревнования на точность самооценки выполнения изучаемых упражнений. Чтобы усилить интерес к работе по развитию самооценки, необходимо обратить внимание на ее важность: кто точно знает свои возможности. Учителю, работающему над развитием самоконтроля и самооценки, следует проявлять терпение, потому что желаемые результаты появляются не сразу. Улучшение самоконтроля и самооценки отличается лишь через несколько месяцев целенаправленной работы над их развитием. При доминировании внутренних мотивов у обучающихся наблюдается выраженный интерес к способам выполнения деятельности, детальное планирование, тщательность в работе, творческий подход к делу. Доминирование внешней мотивации проявляется в ориентации на конечный результат, в схематичности планирования, в отсутствии интереса к способам выполнения действий, которые осваиваются.

Многие данные свидетельствуют в пользу внутренней мотивации, связанной с удовлетворением от процесса деятельности и от совершенства с ней. Существуют многочисленные свидетельства большой продуктивности внутренней мотивации в процессе обучения девушек.

В исследованиях Л.М. Фридмана показано, что внутренняя познавательная мотивация формирует познавательную активность девушек, побуждает их к творчеству, что в конечном счете выливается в высокую эффективность обучения в школе. Важно и то, что вовлечение девушек в познавательную деятельность, побуждаемую внутренними мотивами, в отличие от природной системы обучения, ориентированной на внешние оценки – отметки, снижает вероятность негативных эмоций: страха плохой оценки, неодобрения старших, тревожность, неуверенности в себе. Внешняя мотивация чаще всего имеющая лично-пристижный характер, порождает соперничество, эмоциональную напряженность, отвлекает от содержательной стороны деятельности.

В спортивной психологии в исследованиях регулирующего влияние внутренней и внешней мотивации получены данные, близкие к тем, которые получены в психологии обучения. В них подтверждается более оптимальное влияние на занятия спортом, внутренней мотивации [2].

Разновидностью внутренней мотивации является мотивация компетентности, которая проявляется в стремлении к эффективному взаимодействию с окружающим миром, в стремлении оценить и расширить свои возможности в этом отношении.

Концепция мотивации компетентности развита была предложена Р.В. Вайтом. Он утверждает, что побуждением к взаимодействию человека с окружающей средой, может быть не только стремление к получению определенного полезного результата, но и желание пережить опыт взаимодействия с окружающей средой, узнать, в какой мере человек может воздействовать на нее, достичь эффективного взаимодействия со средой.

Р.В. Вайт выделяет несколько видов компетентности: физическую, интеллектуальную, эмоциональную, социальную, духовную. Выражением физической культуры является хорошее скоростно-силовые качества, координация движений, быстрота реакции, точность ощущений, совершенство двигательных навыков. Иногда происходит переоценка значимости физической культуры для занимающихся, что тормозит их развитие, из-за невнимания учителя к эмоциональным и интеллектуальным факторам физического развития и навыков социального взаимодействия.

Интеллектуальная культура проявляется в спорте в тактическом мастерстве, способности быстро «схватывать» существенные элементы тактических ситуаций, в совершенстве реализации тактических замыслов.

Эмоциональная культура заключается в эмоциональной зрелости, способности справляться с негативными эмоциями, использовать мобилизующее действие эмоций для улучшения спортивных результатов. Эмоционально компетентные люди стабильны, уверены в себе, хладнокровны в то время как эмоционально некомпетентные проявляют склонность к негативным эмоциям, обвинениям.

Признаком социальной культуры следует рассматривать эффективное взаимодействие с другими людьми в общении и в совместной деятельности, способность быть частью группы, вносить моральный, коммуникативный и деловой вклад в групповую жизнь, способствовать достижению групповых целей.

Духовную, или моральную компетентность Р.В. Вайт охарактеризует как способность ценить моральные принципы, философски относиться к успехам и неудачам, выходить за рамки эгоистических целей, интересоваться общечеловеческими проблемами.

Сильное доминирование внешней мотивации может снизить стремление к мастерству, а доминирование внутренней мотивации может привести к утрате стремления к соперничеству, к участию в соревнованиях. Поэтому оптимальная структура спортивной мотивации должна отличаться разумным балансом внутренних и внешних мотивов.

Мотивация достижений – это относительно устойчивое стремление к успеху в различных видах деятельности. Мотивация достижения была подробно исследована П.М. Фридманом, И.Ю. Кулагиной, В.Н. Мясичевым. Характерными проявлениями мотивации достижения в поведении являются:

– стремление человека сравнивать себя с другими по принятым для данного вида деятельности критериям;

– готовность взять на себя добровольно дополнительную ответственность, чтобы увеличить собственный вклад в достигаемые результаты и удовлетворение от успеха;

– предпочтение ситуации умеренного риска, когда успех достаточно вероятен, хотя его достижение требует мобилизации усилий;

– стремление вносить в любую деятельность усердие, способствующие достижению успеха;

– предпочтение ситуаций, когда успех является следствием собственных усилий, а не удачи, благоприятного стечения обстоятельств.

Стремление к достижениям представляет собой две мотивационные тенденции. Стремление к успеху и стремление избежать неудачи. Они могут по-разному соотноситься у конкретного спортсмена, что проявляется в некоторых особенностях поведения [4].

Спортсмены с выраженной ориентацией на избежание неудачи отличаются тревожностью, эмоциональной нестабильностью, чувствительностью к угрозе, не реалистичностью в постановке целей. Они часто выбирают либо очень легкие, либо чрезмерно высокие цели. В первом случае легкость цели снижает вероятность неудачи, во втором можно снять с себя ответственность за неудачу, объяснив ее сложностью цели. Люди, ориентированные на избежание неудачи, приписывают свои успехи удаче, случаю, а не собственным усилиям. Это делает их неуверенными в себе, вызывает у них чувство собственной беспомощности.

### Литература

1. Абрамова Г.С. Нравственный аспект мотивации учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. – 1997. – № 6. – С. 16–20. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskayakultur...> (дата обращения: 20.01.2022).
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. – Краснодар, 1995. – С. 31–38, 49–55, 131–133, 164–167. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskayakultur...> (дата обращения: 20.01.2022).
3. Немов Р.С. Психология – М. : Просвещение, 1994. – 219 с. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskayakultur...> (дата обращения 21.01.2022).
4. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskayakultur> (дата обращения 21.01.2022).

### References

1. Abramova G.S. Moral aspect of motivation of educational activity of teenagers // Questions of psychology. – 1997. – № 6. – P. 16–20. – URL : [https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya\\_kultur...](https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya_kultur...) (date of application: 20.01.2022).
2. Gorskaya G.B. Psychological support of long-term training of athletes. Study guide. – Krasnodar, 1995. – P. 31–38, 49–55, 131–133, 164–167. – URL : [https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya\\_kultur...](https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya_kultur...) ( date of address: 20.01.2022).
3. Nemov R.S. Psychology – M. : Education, 1994. – 219 p. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskayakultur...> (accessed 21.01.2022).
4. Guba V.P., Morozov O.S., Parfenenkov V.V. Scientific-practical and methodological foundations of physical education students. – M. : Soviet sport, 2008. – 206 p. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskayakultur> (accessed 21.01.2022).