

УДК: 796.012:572

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

FORMING MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING AT ADULT POPULATION

Г. Л. Драндров¹, В. А. Бурцев¹, М. Н. Кудяшев²

G. L. Drandrov¹, V. A. Burtsev¹, M. N. Kudyashov²

¹ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

²Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Набережные Челны

Аннотация. В статье приведены внутренние мотивы занятия физической культурой: двигательная активность, сохранение и укрепление здоровья, общение, физкультурное образование, телесная привлекательность, физическая подготовленность, профессиональная работоспособность. Рассматриваются психологические механизмы их возникновения, развития и функционирования, раскрываются и научно обосновываются основные педагогические условия их формирования.

Abstract. The article deals with inner motives for engaging in physical training activities: motion activity, health maintenance and improvement, socializing, physical education, body attractiveness, physical fitness, professional working ability. The authors consider psychological mechanisms for their forming, developing and functioning, reveal and substantiate the basic pedagogical conditions for their forming.

Ключевые слова: потребности, мотивы, цели, мотивация, психологические механизмы, установка, физическая культура, педагогические условия.

Keywords: needs, motives, objectives, motivation, psychological mechanisms, aim, physical culture, pedagogical conditions.

Актуальность исследуемой проблемы. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Поэтому привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

В развитых странах физическими упражнениями постоянно занимаются до 40–50 % населения, в Российской Федерации – только около 11 %. С учетом этого в последнее время нашим государством на всех уровнях управления уделяется повышенное внимание привлечению взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой.

В принятой Правительством РФ Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» акцент сделан на развитии массовой физической культуры и спорта в образовательных учреждениях и по месту жительства граждан [3]. Наряду с этим поставлена задача постоянного наблюдения за степенью удовлетворенности населения действиями государства в области физической культуры и за изменением количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Решение задачи вовлечения взрослого населения в систематические занятия физическими упражнениями предполагает проведение целенаправленной работы по формированию мотивации, побуждающей и направляющей к этому виду деятельности.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом было предметом многих психолого-педагогических исследований. Теоретический анализ этих работ показывает, что в настоящее время выделены и систематизированы основные мотивы физкультурной деятельности, раскрыты психологические механизмы их возникновения и развития, особенности их функционирования в структуре мотивации в сочетании с действием внешних ситуативных факторов.

В ряде работ рассматриваются педагогические условия формирования мотивации к занятиям физической культурой в системе общего физкультурного образования. В меньшей степени изучены вопросы ее формирования у взрослого населения после завершения обучения в образовательных учреждениях. Исследователи при выделении педагогических условий не всегда уделяют внимание их психологическому обоснованию или вовсе не затрагивают психологические аспекты этой проблемы.

В целом можно заключить, что в теории и практике физического воспитания накоплен богатый материал по формированию мотивации к занятиям физической культурой. С другой стороны, недостаточная теоретическая обоснованность сформулированных авторами методических рекомендаций, относительная их противоречивость, недостаточная целостность и системность их представления требуют дополнительных исследований проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Цель нашего исследования заключалась в разработке и научном обосновании педагогического обеспечения формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Материал и методика исследований. Для достижения этой цели нами был использован комплекс теоретических методов (анализ научно-методической, психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования), проведены анализ и обобщение психолого-педагогической литературы о содержании мотивов занятия физической культурой, психологических механизмах возникновения и развития мотивов, роли мотивов и внешних ситуативных факторов в возникновении, развитии и функционировании мотивации, о рекомендуемых исследователями педагогических условиях ее формирования.

Результаты исследований и их обсуждение. Нами на основе представленных в литературе подходов к выделению и систематизации потребностей и мотивов [1], [2], [4], [7] и др. были выделены следующие группы *внутренних мотивов занятия физической культурой*:

- двигательная активность;
- сохранение и укрепление здоровья;
- общение;

- физкультурное образование;
- телесная привлекательность и физическая подготовленность;
- профессиональная работоспособность.

Эти мотивы отражают состояние динамического равновесия человека на всех уровнях его существования (физиологических систем, индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности). Поэтому мы считаем, что они являются необходимыми и достаточными элементами мотивационной сферы человека, побуждающей и направляющей его к занятиям физической культурой, придающей этой деятельности личностный смысл. Все выделяемые другими исследователями мотивы занятия физической культурой можно так или иначе отнести к одной из выделенных нами групп.

При выделении и обосновании педагогических условий возникновения мотивов занятия физической культурой мы ориентировались на механизм формирования установки, предложенный Д. Н. Узнадзе [6].

Известно, что необходимым условием формирования установки выступает переживание человеком потребности как психического состояния нужды в чем-либо. Если нет нужды, то нет и активности.

Поэтому при формировании мотивации к занятиям физической культурой нужно учитывать, что действенность каждого мотива зависит от степени нарушения динамического равновесия на отдельных качественно различающихся уровнях взаимодействия человека со средой и самим собой, другими словами, от «нужды» человека в восстановлении равновесия.

В связи с этим не следует ожидать, что человек, занимающийся физическим трудом, будет заниматься физической культурой для удовлетворения потребности в двигательной активности. Скорее он будет валяться на диване и смотреть телевизор, чем заниматься в тренажерном зале. А если будет заниматься физическими упражнениями, то совсем по другой причине. Точно так же по другим причинам, а не по причинам, связанным с отношением к своему здоровью, будет заниматься физической культурой и абсолютно здоровый человек.

Переживание нужды побуждает к активности. Совсем не обязательным является то, что переживаемая потребность будет удовлетворена с помощью физических упражнений. Потребность в общении можно удовлетворить в различных ситуациях, а не только в процессе совместных занятий в фитнес-клубе. Потребность во внешнем самоутверждении можно удовлетворить повышением телесной привлекательности путем косметической операции, а не только через занятия физическими упражнениями.

Поэтому для формирования установки на удовлетворение той или иной потребности, связанной с одной из выделенных нами выше групп мотивов занятия физической культурой через занятие физическими упражнениями, необходимо, во-первых, указать способ удовлетворения потребности, во-вторых, создать условия для ее удовлетворения, другими словами, сформировать когнитивный и поведенческий компоненты установки.

Переживание чувства удовлетворения завершает цикл формирования установки, которая становится единицей приобретенного человеком жизненного опыта занятия физической культурой.

С учетом вышеизложенного можно заключить, что формирование установки на удовлетворение значимой для человека в данный момент времени потребности через занятие физическими упражнениями предполагает:

- знание и понимание значимости упражнений для удовлетворения потребности, связанной с формируемым мотивом. Это положение является теоретической основой дидактического принципа сознательности и активности;

- владение способом выполнения упражнений на уровне знаний, умений и навыков;
- переживание чувства удовлетворения от процесса и результатов занятий физическими упражнениями.

Х. Хекхаузен на основе многолетних исследований установил, что люди различаются по индивидуальным проявлениям мотивов (характеру, силе), что существуют различные иерархии мотивов у разных людей. Он подчеркивает, что поведение человека в определенный момент мотивируется не любыми или всеми возможными мотивами, а самым высоким мотивом в иерархии, т. е. самым сильным [7]. Поэтому формирование мотивов нужно начинать с создания условий для удовлетворения доминирующей у данного человека в данный момент времени потребности, которая обуславливает действенность, побудительную силу соответствующего мотива.

Мотивы рассматриваются в психологической литературе как внутренние субъективные факторы возникновения, развития и функционирования мотивации поведения и деятельности личности. В качестве внешних объективных факторов мотивации выступают конкретные исторические условия жизни человека.

В частности, С. Л. Рубинштейн при определении мотивации исходит из положения о единстве ее динамической и содержательной сторон. Он писал: «Мотивация – это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация – это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация поведения человека в мире. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности» [5].

Х. Хекхаузен рассматривает мотив как «личностную диспозицию», мотивацию – «ситуативную диспозицию» [7]. Он отмечает, что при изучении причин поведения человека невозможно полностью разграничить личностные и ситуационные факторы. Действующий субъект без ситуации столь же немислим, как и ситуация без субъекта. Взаимодействие личности с ситуацией следует рассматривать как процесс взаимовлияния личности на ситуацию и ситуации на личность. Действия субъекта влияют на ситуационные переменные, которые меняют личностные переменные (свойства, состояния). В результате возникает циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразования, в котором субъект, деятельность и ситуация обуславливают друг друга.

D. Magnusson, M. S. Endler сформулировали следующие положения, характеризующие взаимодействие личности и ситуации:

1. Актуальное поведение есть функция непрерывного многонаправленного процесса взаимодействия или обратная сторона связи между индивидом и ситуациями, в которые он включен.

2. В этом процессе инициатором является индивид, выступающий активным деятелем, преследуя свои цели.

3. На личностной стороне взаимодействия существенными причинами поведения оказываются когнитивные и мотивационные факторы.

4. На стороне ситуации решающей причиной становится то психологическое значение, которое ситуация имеет для индивида [8].

С учетом представленных выше положений о психологических механизмах влияния мотивов и ситуаций на формирование мотивации акценты в формировании мотивации к занятиям физической культурой должны быть сосредоточены на создании психологически значимых для действующей личности ситуаций физкультурной деятельности.

Это обусловлено тем, что мотивация, с одной стороны, зависит от мотивов, которые являются устойчивыми психологическими образованиями, с другой – от познаваемых и оцениваемых человеком ситуативных факторов деятельности. Ситуативные факторы, в отличие от мотивов, являются контролируруемыми и управляемыми. Педагогически оправданное воздействие на эти факторы формирует мотивацию, которая через процесс и результаты побуждаемой и направляемой ею деятельности приводит к соответствующим изменениям мотивов занятия физической культурой.

Удовлетворение потребностей, связанных с процессуальной стороной занятий физическими упражнениями – потребностей в двигательной активности и потребностей в общении – наступает уже в процессе или сразу после завершения деятельности. Поэтому с первых занятий физической культурой следует уделять повышенное внимание созданию ситуаций, включающих необходимые и достаточные условия для их удовлетворения.

К наиболее значимым условиям, на которые следует обратить внимание в *процессе* организации занятий физической культурой, можно отнести:

- разнообразие физических упражнений и условий их выполнения. Известно, что новизна вызывает интерес (в соответствии с механизмом ориентировочно-исследовательского рефлекса), новизна побуждает к проявлению творчества в поведении и деятельности;

- доступность физических упражнений (психологическая и биодинамическая). Формирование мотивации происходит на основе соотнесения человеком своих способностей с особенностями конкретной деятельности. При этом слишком легкие или слишком трудные физические упражнения не вызывают интереса. В первом случае достигаемые результаты малозначимы, во втором – недостижимы.

При регулировании *межличностных отношений* следует обращать внимание на создание благоприятного психологического климата, что предполагает:

- формирование социальной среды для творческого раскрытия и развития творческой индивидуальности каждым членом группы. Возможность «увидеть других», «показать себя», «увидеть себя глазами других» в процессе общения, опосредующего занятия физическими упражнениями, усиливает удовлетворенность членов группы межличностными отношениями;

- создание и предъявление творческих заданий, требующих объединения усилий 2–5 человек для их выполнения. Формирование этих групп с учетом личностных качеств занимающихся, обуславливающих ценностно-ориентационное единство ее членов. Взаимопознание и взаимораскрытие в процессе совместной деятельности с новыми людьми способствуют расширению сферы межличностных отношений, их развитию и упрочению, перерастанию в отдельных случаях в отношения дружбы;

- знание тренером-преподавателем личностных качеств членов группы. Это позволит ему лучше понимать поведение и деятельность занимающихся, быть понимаемым ими, повысить удовлетворенность занимающихся отношениями с тренером-преподавателем;

- субъект-субъектный характер отношений тренера-преподавателя и занимающихся.

Известно, что каждый субъект связан с окружающим миром через информационные процессы, но не все эти связи являются значимыми для индивида, имеют для него смысл и выступают в качестве мотивации. Такую характеристику они имеют тогда, когда касаются потребностей субъекта, предмета удовлетворения их и его возможностей.

Мотивация поведения также невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, что, в свою очередь, обуславливает допустимый уровень функционально-энергетических затрат, необходимых для реализации побуждений.

Положительные эмоциональные переживания от удовлетворения потребностей, связанных с результатами занятий физической культурой (здоровье, внешнее самоутверждение через повышение телесной привлекательности и физической подготовленности, повышение профессиональной работоспособности) возникают после того, как человек узнает об этих результатах.

Чем отдаленнее во времени момент получения этого знания о результатах занятий физическими упражнениями, тем менее действенными являются результативные мотивы. Для повышения степени их влияния на мотивацию к занятиям физической культурой необходимо сокращать этот временной разрыв. Это предполагает:

- формулирование перспективы рубежных, промежуточных и оперативных целей в количественно измеряемых параметрах лично значимых результатов;
- создание условий для достижения оперативных целей в рамках одного-двух занятий;
- оперативное информирование об оперативных результатах;
- коррекцию системы целей с учетом достигаемых результатов.

Резюме. К внутренним мотивам занятия физической культурой относятся: двигательная активность, сохранение и укрепление здоровья, общение, физкультурное образование, телесная привлекательность и физическая подготовленность, профессиональная работоспособность.

Психологическим механизмом формирования мотивов занятия физической культурой выступает механизм формирования установки, включающий: 1) острое переживание человеком потребности, связанной с формируемым мотивом; 2) знание и понимание значимости упражнений для удовлетворения этой потребности; 3) владение способом выполнения упражнений на уровне знаний, умений и навыков; 4) переживание чувства удовлетворения от процесса и результатов занятий физическими упражнениями.

Психологическим механизмом формирования мотивации к занятиям физической культурой выступает взаимодействие мотивов с условиями ситуации в процессе выполнения физических упражнений. Ситуативные факторы, в отличие от мотивов, являются контролируемыми и управляемыми. Педагогическое воздействие на эти факторы формирует мотивацию, которая через процесс и результаты побуждаемой и направляемой ею деятельности приводит к соответствующим изменениям мотивов занятия физической культурой.

К наиболее значимым педагогическим условиям формирования процессуальных мотивов занятия физической культурой относятся:

- разнообразие физических упражнений и условий их выполнения;
- доступность физических упражнений (психологическая и биодинамическая);

- формирование социальной среды для развития творческой индивидуальности каждым членом группы;
- создание и предъявление творческих заданий, требующих объединения усилий 2–5 человек для их выполнения;
- знание преподавателем личностных качеств членов группы;
- субъект-субъектный характер отношений преподавателя и занимающихся.

Основными педагогическими условиями формирования результативных мотивов занятия физической культурой являются:

- формулирование перспективы системы целей в количественно измеряемых параметрах лично значимых результатов;
- создание условий для достижения оперативных целей;
- оперативное информирование о достигаемых результатах;
- коррекция системы целей с учетом достигаемых результатов.

Выделенные в процессе исследования педагогические условия составляют научно обоснованное педагогическое обеспечение процесса формирования мотивов занятия физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. Формирование спортивной мотивации у волейболистов 15–16 лет / Г. Л. Драндров, Е. Б. Кузьмин. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 122 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 508 с.
3. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 3. – С. 304.
4. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – С. 108–117.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 365 с.
6. Узнадзе, Д. Н. Психологические проблемы мотивации поведения человека / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1969. – 213 с.
7. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 1. – 407 с.
8. Magnusson, M. S. Endler. – N.Y., 1977. – P. 76.