

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ В.И. Колмаков

« _____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Руководитель _____ канд. пед наук, доцент А. П. Шумилин

Выпускник _____ Д. С. Уткова

Нормоконтролер _____ М. А. Рульковская

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой» выполнена на 59 страниц, содержит 2 рисунка, 4 таблицы, 54 использованных источников, 5 приложений.

МОТИВАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, МОТИВАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СТУДЕНТЫ.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что физкультурная деятельность не является для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Исходя из этого, мы пришли к выводу, что проблема формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является актуальной и требует комплексного подхода к ее решению.

Цель исследования – повышение уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Объект исследования – самостоятельный процесс занятий студентов физической культурой.

Предмет исследования – мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

В работе использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты наших исследований могут использоваться студентами самостоятельно для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 Теоретические основы мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой	6
1.1 Понятие мотив и мотивация	6
1.2 Мотивация в сфере физической культуры	10
1.3 Возрастные особенности студентов	16
1.4 Методы и средства формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой	20
2 Организация и методы исследования.....	25
2.1 Организация исследования	25
2.2 Методы исследования	26
3 Обоснование методики формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой	28
3.1 Методика формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой	28
3.2 Результаты исследования и их обсуждение	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	43
ПРИЛОЖЕНИЕ А-Д	50-50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: На сегодняшний день сохранение здоровья студентов является важнейшей задачей государства. Вместе с широким развитием и последующим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, важнейшую роль играют самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студентов, тем успешнее обучение, в противном случае главная задача обучения теряет свой истинный смысл и ценность. Для того, чтобы студенты могли успешно адаптироваться к условиям обучения в вузе, сохранить и укрепить свое здоровье за весь период обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная физическая активность.

Регулярные, соответствующие возрасту, полу и состоянию здоровья физические упражнения являются одним из обязательных факторов здорового режима дня. Всестороннее развитие физических способностей с помощью организованной физической активности помогает сосредоточить внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Отношение студентов к физической культуре является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация данной задачи должна быть рассмотрена каждым студентом с двусторонней позиции – как лично значимая и как общественно необходимая.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что физкультурная деятельность не является для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Исходя из этого, мы пришли к выводу, что проблема формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является актуальной и требует комплексного подхода к ее решению. В связи с этим было решено провести исследование.

Цель исследования – повышение уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Объект исследования – самостоятельный процесс занятий студентов физической культурой.

Предмет исследования – мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить уровень мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

4. Разработать практические рекомендации по формированию мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что повышению мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой способствует формирование синдрома достижения, самоанализ результатов собственной деятельности, выработка тактики целеполагания при самостоятельных занятиях и межличностная поддержка со стороны.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование

3. Педагогический эксперимент

4. Метод математической обработки данных.

1 Теоретические основы мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой

1.1 Понятие мотив и мотивация

В поведении человека выделяют две функционально связанные стороны: побудительную и регуляционную. Побудительная сторона гарантирует активацию и направленность поведения, а регулирующая сторона отвечает за то, как складывается поведение от начала и до конца в определенной ситуации. Регуляцию поведения в основном обеспечивают эмоции, ощущения, память, мышление, характер, темперамент, воображение, способности. Побуждение же взаимосвязано с такими понятиями, как: мотив и мотивация.

Мотив – есть побудитель к действию, поступку, деятельности [2]. Понятие «мотив» включает в себя такие понятия, как: потребность, намерение, стремление, склонность и т.д. Мотив определяет поведение человека (например, выбор физической активности) и во многом обуславливает конечный результат. Студент, занимаясь физической культурой, и имея к ней мотивированное отношение (например, хочет быть сильным, иметь спортивное телосложение), проявляет максимум стараний и не нуждается во внешней мотивировке. Так как осознает, что занятия физической культурой нужны прежде всего ему самому.

Мотив – это материальный или идеальный предмет, достижение которого является предметом деятельности. Мотив представляется человеку в виде определенных переживаний, которые характеризуются либо положительными эмоциями от ожидания его достижения, либо отрицательными.

Леонтьев под мотивом понимал то, что в свою очередь отвечает за потребности, побуждает и направляет к деятельности [3]. Мотивы бывают следующих видов: мотив самоутверждения, мотив идентификации, мотив власти, мотив саморазвития, мотив достижения цели, мотив аффилиации. Так же мотивы имеют свои функции, к ним относятся: побуждающая, направляющая, управляющая, организующая, смыслообразующая, отражательная. Под

основной ролью мотива понимают то, что придает «толчок» поведению, сдвигает с мест по направлению к цели [4].

Мотив являясь внутренней побудительной силой зарождается под влиянием внешних воздействий. Внешними воздействиями могут быть: 1) привлекательность определенных физических упражнений; 2) возрастающая активность занятий физической культурой и спортом друзей и родственников; 3) многообразие и общедоступность спортивной базы в районе проживания; 4) высоко развитая популяризация физической культуры и спорта; 5) грамотно организованные занятия физической культурой в школе, институте, способные увлечь занимающихся и в свободное от учебы время.

По степени проявления возникающие мотивы бывают постоянно проявляющимися и ситуативными [2]. Чтобы мотивы были крепкими и устойчивыми необходимо получать удовольствие от деятельности и определенные результаты.

Таким образом основной функцией мотивов является побуждать и направлять деятельность.

Для осознания мотива требуется определенная работа. Процесс образования мотива происходит в несколько этапов:

1. Мотив зарождается после появления потребности в чем-либо, которая сопровождается эмоциональным беспокойством и неудовлетворенностью.

2. Осознание мотива происходит постепенно: сперва происходит осознание причины неудовлетворения, затем осознается объект, который отвечает данной потребности, и удовлетворяет ее, после выясняется, как и с помощью чего можно достигнуть желаемого [1].

3. Происходит реализация энергетического компонента мотива в реальных действиях.

Чаще всего деятельность человека обусловлена сразу несколькими мотивами, которые находятся в определенном отношении друг с другом. Вследствие этого мотивационная структура рассматривается как основа,

позволяющая человеку выполнять определенные действия на пути к достижению желаемого.

Понятие «мотивация» является более обширным, нежели понятие «мотив». В настоящее время термин «мотивация» трактуется по-разному. В первом случае – как совокупность факторов, определяющих поведение; во втором – как совокупность мотивов; в третьем случае под мотивацией понимают побуждение, вызывающие активность организма и определяющее ее направленность. Так же под мотивацией понимают систему процессов, побуждающих к деятельности [6].

Мотивация применяется во всех областях психологии, которые исследуют причины и механизмы целенаправленной деятельности человека. В современной психологии мотивацию рассматривают с двух сторон: как систему факторов, которые определяют поведение человека и как процесс регулирующий, ориентирующий и поддерживающий психическую и физическую активность на должном уровне [5].

В сферу мотивации личности входит комплекс мотивов, которые создаются и развиваются на протяжении всей жизни. Для мотивационной сферы характерно разнообразие форм поведения – состояний, свойств и процессов. Мотивы и потребности являются ключевыми составляющими мотивационной сферы человека [1].

Источником мотивации человека являются его потребности [45]. Потребностью называют состояние недостатка, в чем-либо, которую человек старается компенсировать. Платонов под потребностью понимает психическое явление отражения объективной нужды в чем-либо как организма, так и личности [8]. Процесс возникновения потребности является механизмом, который запускает активность человека на поиск и достижения цели, удовлетворяющей эту потребность. Она активизирует поведение человека и направляет его на поиск желаемого. Следовательно, потребностью является осознание и переживание индивидуумом нужды в том, что нужно ему для поддержания жизни и развития его личности.

Первостепенным в мотивации является ее прочная связь с потребностями индивида. Человек всегда стремится снизить напряжение, когда испытывает нужду (пусть порой и неосознаваемую) в удовлетворении какой-либо потребности.

Мотивация способствует тому, что поведение человека становится целенаправленным. Цель здесь – это желаемый результат деятельности и то что приводит к ликвидации состояния нужды в чем-либо.

Выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию. При внутренней мотивации поступки и действия совершаются «по доброй воле» [9]. Она связана с получением удовлетворения от уже существующего объекта деятельности. Проявляется внутренняя мотивации в виде интереса. Имея интерес к чему-либо человек легко мотивируется, не испытывая при этом трудностей при работе с объектом интереса и не требуя вознаграждения [10]. Внешняя мотивация обусловлена разнообразными внешними обстоятельствами и условиями. Когда говорят о внешней мотивации, то имеют ввиду какие-либо внешние факторы, оказывающие влияние на принятие решений. В том числе, речь идет и о приписывание самим человеком этим факторам значимой роли в принятии решения. В свою очередь внешняя мотивация может быть, как положительной, так и отрицательной [42].

Положительная мотивация связана с проявлением положительных эмоций при достижении успеха в своей деятельности. При отрицательной мотивации человек стремится избежать неуспеха, испытывая при этом негативные эмоции.

Как правило, мотивация зарождается при взаимосвязи различного вида факторов, которыми выступают: 1) стремление (потребность); 2) ценность вознаграждения; 3) ожидание индивида; 4) процесс реализации задуманного.

Так же принято выделять следующие виды мотивации [11]:

1. Стимул – данный вид мотивации предполагает вознаграждения, как материальные, так и нематериальные. В свою очередь стимул является самым доступным видом мотивации, действующим на сознание людей и формирующим

побуждение к действию. Данное понятие в физиологии родственно с понятием раздражения.

2. Страх – данный вид мотивации предполагает действие на сознание человека путем его наказания за бездействие или наступление неблагоприятного исхода. Страх используется тогда, когда не срабатывает мотивация в виде стимулов.

3. Достижение – данный вид мотивации направлен на достижение цели, решение возникающих задач. Достижение заложено природой, так как каждый человек старается показать окружающим на что он способен.

4. Саморазвитие – вид мотивации, который направлен на самореализацию, умственное и физическое развитие и совершенствование.

5. Власть – вид мотивации, который направлен на стремление управлять собственной жизнью и в частности жизнью окружающих. Власть основана на оказании влияния на других людей.

6. Социум – как вид мотивации обеспечен такими социальными факторами, как: возможность быть частью определенной социальной группы, совершать поистине важные действия, как во благо себе, так и другим людям.

Помимо данных видов мотивации побудителями человеческого поведения служат задачи, желания, интересы, намерения и страсть.

Мотивация является доминирующим компонентом для выполнения каждой деятельности, в том числе и спортивной.

1.2 Мотивация в сфере физической культуры

Мотивация является процессом, в ходе которого формируется и обосновывается намерение что-либо делать или не делать.

Сформированное обоснование своих действий и поступков – мотив.

Физическая культура в системе высшего образования является интегральным качеством личности и служит предпосылкой к эффективной учебно-профессиональной деятельности [16].

Мотивация к физической активности – это определенное состояние личности, характеризующееся направленностью на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [51].

Положительное отношение к физкультурной деятельности появляется в результате внутренней мотивации, образующейся в результате соответствия мотивов и целей занимающихся [1].

Процесс развития интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не единовременный, а многоступенчатый процесс: от простейших гигиенических знаний и навыков, заложенных в детстве до глубинных психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания [15].

Мотивы занятий физической культурой подразделяют на общие и конкретные. К общим мотивам относят желание студентов заниматься физической культурой в общем, без привязки к определенному виду спорта. К конкретным относят желание заниматься избранным видом спорта или определенными упражнениями [5].

И.С. Сырвачева выделяет внутреннюю и внешнюю мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности [19]. Внутренняя мотивация заключается в активном интересе к физкультурной деятельности и возникает при успешной реализации мотивов и целей. Проявляется внутренняя мотивация в виде вдохновения, желания заниматься, интереса к самостоятельным занятиям, а также в момент, когда занимающийся испытывает чувство удовлетворения от процесса занятий [36]. Внешняя мотивация зарождается при условии, если цели и мотивы соответствуют возможностям занимающегося. Данное условие является базой при формировании внутренней мотивации [17].

Стоит отметить, что важное значение в формировании внутренней мотивации и выборе личностью определенного вида физкультурно-спортивной деятельности имеют так же биологические, антропометрические, психомоторные и психические особенности личности, которые определены генетически и остаются неизменными [13].

Внешняя и внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями существуют в единстве, и приобретают особое значение при организации самостоятельной физической тренировки [6].

В физкультурно-спортивной деятельности мотивация определена наличием двух разносторонних мотивов. Это укрепление здоровья и достижение высоких спортивных результатов [12]. Первая группа мотивов подразумевает возможность сохранения своего здоровья и профилактики заболеваний. Вторая группа мотивов основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения [7].

Так же ряд авторов выделяют следующие мотивы, побуждающие к физкультурно-спортивной деятельности: оздоровительные мотивы, двигательные-действенные мотивы, соревновательно-конкурентные мотивы, эстетические, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, психологически-значимые, воспитательные и статусные [11].

По степени проявления мотивы подразделяют на постоянно проявляющиеся, которые носят устойчивый характер и ситуативные, которые являются временными.

По характеру направленности выделяют процессуальные и результативные мотивы занятий физическими упражнениями. Первые реализуются в процессе самих занятий физической культурой: студент удовлетворяет свою потребность в двигательной активности, получает удовольствие от выполняемой деятельности. Формированию данного мотива должно уделяться постоянное внимание в процессе занятий физической культурой [46].

Результативные мотивы подразумевают направленность на результат от выполняемой деятельности. В процессе занятий физической культурой и спортом студенты стремятся к достижению определенного результата, который возможен при условии систематических и регулярных тренировок. Мотивы данной группы направлены на: 1) самосовершенствование (профилактика заболеваний, достижение желаемого телосложения, развитие физических и

морально-волевых качеств); 2) самовыражение и самоутверждение (стремление стать одним из лучших, победить в соревнованиях, произвести впечатление своим результатом). Данные мотивы возникают под влиянием внутренних факторов (убеждения, намерение, желание, самооценка и пр.). Укрепление их происходит в процессе достигаемых результатов. Формирование таких мотивов по большей части происходит в спортивных секциях, где соревнования являются необходимым компонентом [35].

По степени осознанности выделяют осознаваемые и неосознаваемые мотивы занятий физической культурой и спортом. Мотивы приобретают определенную осознанность по мере взросления человека.

По локализации мотивы принято подразделять на внешние и внутренние. В качестве внешних мотивов выступают преподаватели, тренеры, друзья, родители, одноклассники и др. [41]. Эффективность данных мотивов не высокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно в процессе занятий физической культурой и спортом. Получение удовольствия от физической активности в процессе занятий способствует побуждению на дальнейшие занятия.

Виды мотиваций:

1. Укрепление здоровья и профилактика болезней. Наиболее сильной мотивацией для самостоятельных занятий физической культурой, безусловно, является возможность укрепления собственного здоровья и профилактика множества заболеваний и отклонений. Ведь благоприятное влияние физических упражнений на организм известно уже очень давно и не вызывает сомнений. В настоящее время воздействие физических упражнений на организм можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: -формирование здорового образа жизни и уменьшение рисков заболеваний; -лечебное влияние физических упражнений при многих видах болезней.

2. Повышение работоспособности. Непрерывное выполнение умственной работы приводит к снижению уровня концентрации внимания и к большему числу допускаемых ошибок. Непродолжительное выполнение физических

упражнений для мышц тела и зрительного аппарата значительно сказывается на релаксации нежели пассивный отдых.

3. Спортивная мотивация. Данная мотивация предполагает стремление человека улучшить собственные спортивные достижения. Весь процесс эволюции строился на духе соперничества и на соревновательном духе. Стремление достичь наивысшего уровня, перегнать своего соперника – является мощнейшим регулятором. Особенно данное стремление характерно для профессиональных спортсменов. Желание быть лучшим среди себе подобных является сильнейшей мотивацией для занятий физическими упражнениями [9].

4. Эстетическая мотивация. Суть данной мотивации заключается в следовании моде на здоровый образ жизни, на красивое, спортивное телосложение. Она чаще всего присутствует там, где занимаются атлетической гимнастикой, фитнесом, йогой, танцами и т.д. Эстетическая мотивация, взаимодействующая с модой на укрепление здоровья, и красоту человеческого тела не исчезнет и с изменением моды [43].

5. Стремление к коммуникации. Самостоятельные занятия физической культурой с группой единомышленников, например, в клубах по интересам были одной из главных мотиваций в стране более десятка лет назад и носили массовый характер. В настоящее время данная мотивация не имеет столь выраженного эффекта. Однако доказано, что совместные занятия физическими упражнениями способствуют развитию коммуникации [49].

6. Стремление познать свой организм и свои возможности. Данная мотивация близка к спортивной мотивации, но не полностью подобна ей. Если спортивная мотивация – это борьба с соперником, то в данной мотивации основной соперник сам себе человек [38]. Эта мотивация основана на стремление победить себя, свои страхи, свою лень. Человек всегда стремился познать себя, свои возможности и улучшить их. Данная мотивация заключается в стремлении использовать по максимуму свои физические возможности, повысить физическую подготовленность организма [16].

7. Мотивация творчества, воспитания и сплочения семьи. Данная составляющая представляет собой группу мотиваций. Физические упражнения предоставляют безграничные возможности для совершенствования в различных направлениях, в том числе и в укреплении семейных связей [30]. Занятия физической культурой доступны для всех, начиная от детей и заканчивая людьми пожилого возраста – конечно учитывая уровень физической подготовки. Собственно, поэтому физические упражнения отлично подходят для общих интересов в семье и способствуют ее сплочению [23]. Они играют большую роль в процессе воспитания детей: ведь дети всегда берут пример со старшего поколения [32].

8. Случайная мотивация. К данному виду мотивации относятся все виды мотивов, имеющие узкую направленность. Чаще всего данная мотивация является производным от перечисленных ранее видов мотивации. Самой часто встречающейся случайной мотивацией начать заниматься физическими упражнениями является стремление похудеть к определенному событию или дате [49].

Помимо с положительной, на физкультурной деятельности сказывается и отрицательная мотивация [54]. Под отрицательными мотивами выступают мешающие факторы и некоторые неудобства, осознаваемые личностью и препятствующие реализации необходимых действий. К основным факторам относятся: домашняя занятость, психические свойства характера, профессиональная деятельность, отсутствие места или инвентаря для занятий, плохое самочувствие и др [45].

Мотивация человека является составляющей частью его личности. Она формируется в течении всей жизни, начиная с раннего возраста [50].

На наш взгляд наиболее весомой мотивацией для самостоятельных занятий физической культурой, однозначно, является возможность укрепления здоровья и профилактика многих заболеваний, и отличным бонусом к этому спортивное, стройное и физически развитое тело, сильный дух и стойкий характер [40].

Физическая активность должна являться важной составляющей жизни молодого поколения. Физические упражнения оказывают положительное влияние на развитие эмоциональной и когнитивной сферы, способствуют здоровому развитию личности [49].

Мотивированный на спортивную деятельность человек более эффективно реализует любое дело, способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели [48].

1.3 Возрастные особенности студентов

В юношеском возрасте происходит завершение становления психологической личности и зрелости мышления учащихся [8]. В этот период формируется самосознание, целостное представление о себе, самооценка своей внешности, умственные и моральные качества.

Студента как личность и как человека определенного возраста можно рассмотреть с трех сторон: с биологической, с психологической и с социальной. Рассмотрев данные стороны можно раскрыть возможности и качества студентов, их личностные и возрастные особенности. Сравнивая с другими периодами жизни, важно отметить, что в юношеском возрасте отмечается высокая скорость оперативной памяти и переключения внимания. Итак, студенческий возраст полагает достижение высоких, пиковых результатов, которые основаны на предыдущих процессах биологического, психологического и социального развития [8].

Время обучения в ВУЗе пересекается со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается многообразием становления личностных качеств студента. Ярко выраженной чертой внутреннего развития в этом возрасте является возрастание сознательных мотивов поведения. Значительно укрепляются те качества, которыми студенты не обладали в полной мере в старших классах – целеустремленность, упорство, решительность, ответственность, самостоятельность и умение владеть собой [14].

По мнению Эриксона, юношеский возраст строится вокруг кризиса целостности, который в свою очередь состоит из серии индивидуально-значимых выборов и самоопределений. Б.Г. Ананьев утверждает, что студенческий возраст является благополучным периодом для становления основных социальных способностей человека [11].

Поступив в вуз, студенты оказываются в совершенно новой обстановке, которая отличается от школьной формами организации учебного процесса, режимом учебного дня и характером отношений с преподавательским составом. Особенно сложным и значительным является первый курс, когда студентам необходимо осваивать немалое количество новых понятий и представлений, знакомиться с совершенно новыми для них жизненными явлениями и ситуациями [26].

Основными трудностями процесса адаптации студентов к вузу являются: негативные переживания, которые связаны с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, неопределенность в выборе профессии, отсутствие умения осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, поиск приемлемого режима дня в новых условиях, создание быта и самообслуживания [4].

Так же трудности перехода жизненного ритма школьника на студенчество особо усугубляются финансовыми проблемами, недостатком времени и растущим потоком информации [52]. Исходя из этого, возрастает риск стрессовых ситуаций и нервных срывов у студентов.

Более того, значимую роль в развитии личности студентов играет разногласие между его идеалами и существующей действительностью. Юношество — это пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется через сравнение «я» идеального с «я» реальным. Однако идеальное «я» еще не до конца осознаваемо и может оказаться случайным, а реальное «я» пока что сполна не оценено самой личностью студента. Нередко данное несоответствие приводит к неуверенности в себе и порождает чувство непонятности [11].

Успех в обучении во многом зависит от протекания биологического, психологического и социального процессов развития.

Психологический процесс развития включает в себя единство психологических процессов, свойств и состояний личности. Успешность учебной деятельности в первую очередь зависит от уровня интеллектуального развития, от обучаемости, от мотивов, интересов и черт характера, а также от темперамента и направленности личности [18]. В структуре направленности личности лежат ее потребности, которые могут быть, как материальными, так и духовными. Потребность предполагает ее дальнейшее удовлетворение, в связи с чем порождает влечения, стремления и эмоциональные состояния, которые способствуют проявлению активности у студента.

Первостепенным условием для развития потенциальных способностей студента являются активность и ориентированность на конкретный род деятельности. Только то, что особо значимо для студента служит в качестве мотивов его деятельности.

Значительные различия в деятельности и поведении учащихся определяются разными темпераментами. Темперамент в свою очередь, помимо воздействия на проявление чувств и скорость переключения внимания также влияет и на другие психические процессы, такие как: проявление черт характера, поведение студентов на парах и на их реакции в сложных ситуациях.

Крепкая нервная система порождает работоспособность и возможность продолжительное время фокусироваться на изучаемом материале. Она не влияет напрямую на уровень учебной успешности, но сказывается на способах подготовки учебных заданий. Неустойчивость нервной системы напрямую влияет на эффективность учебной деятельности.

В социальном процессе происходит воплощение общественных отношений и качеств, порождаемых принадлежностью студентов к определенной социальной группе, национальности, вероисповедания и т.п.

Одной из важнейших задач любого учебного заведения является работа со студентами, которая направлена на быструю и успешную их адаптацию к новым

условиям, как образовательной, так и социальной среды. Формирование мотивационно-ценностных компонентов, способствующих осознанному отношению студентов к занятиям физической культурой и спортом является одним из средств для решения данной задачи. Поскольку совместные занятия физическими упражнениями способствуют развитию коммуникации между разными социальными группами и благоприятно воздействуют на психоэмоциональное состояние молодежи, в особенности обучающейся. Благодаря этому студенты обретают уверенность в собственных силах, происходит снижение умственного и эмоционального напряжения, происходит отвлечение от негативных мыслей, восстанавливается работоспособность психики. Известно, что некоторые виды физических упражнений являются незаменимым средством для устранения отрицательных эмоций [4].

Биологический процесс включает в себя тип высшей нервной деятельности, рефлексы, инстинкты, строение анализаторов, телосложение, рост, вес, черты лица, цвет глаз, волос, кожи и т.д. Эта сторона как правило определена наследственностью и врожденными задатками, однако в известных пределах может меняться под влиянием определенных условий жизни. Оптимизация физического развития студентов в первую очередь должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих двигательных способностей и улучшение морфофункциональных показателей (осанка, масса тела, жизненная емкость легких и пр.).

Ведущими психическими процессами у студентов являются развитие сознания и самосознания [11]. Вследствие развития сознания у студентов происходит формирование целенаправленного регулирования отношений к окружающей среде и к своей деятельности.

В данный период происходит развитие самостоятельного логического мышления, образной памяти, индивидуального стиля деятельности. Важнейшим новшеством этого периода является процесс самообразования, по-другому самопознания, суть которого установка по отношению к самому себе. Также значимым новообразованием студенчества является появление жизненных целей

и планов, в чем и проявляется установка на сознательное [26]. В случае, когда жизненные планы сформированы, студенты адаптируются к новому взрослому этапу, преодолевая тем самым свой личностный кризис [52].

Учитывая вышенаписанное следует утверждать, что студенческий возраст предполагает особый период жизни и развития личности. Исходя из этого, становится понятным, что изучение психологических особенностей студентов является необходимым и значимым явлением в образовательной среде.

1.4 Методы и средства формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой

В данное время любая трудовая деятельность обязует специалистов к высокому уровню физического развития, в особенности это относится к молодежи, так как обществу необходим молодой потенциал, имеющий высокую, как физическую, так и интеллектуальную работоспособность [20].

Студенческая молодежь является потенциальным трудовым резервом, который определяет перспективу развития страны. От физического воспитания и развития студентов зависит здоровье и благополучия нации в целом [24].

К сожалению, многие студенты не осознают значимости занятий физической культурой и спортом или же вовсе не желают заниматься. Данное явление связано с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний и отсутствием мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Важной задачей системы образования и физического воспитания в учебном заведении является необходимость формирования у обучающихся потребности и необходимости в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом [25].

Мотивация способствует приобщению студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. На первом этапе необходимо выявить мотивы и потребности студентов к самостоятельным

занятиям. Основа формирования потребности – знания. Знания о важности влияния определенного вида деятельности на индивида формируют потребность в двигательной активности [44].

Сегодня большое значение приобретает процесс донесения до студентов информации и сведений о взаимосвязи здорового образа жизни и физической активности со здоровьем. Необходимо доносить студентам информацию о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и организм в целом [51].

В педагогической деятельности воздействие на возникновение мотивации личности осуществляется по схеме: знания - ценностное отношение - деятельность. Ученые в свою очередь также отмечают роль знаний в сохранении и улучшении здоровья [27]. Недостаточность знаний является одной из причин пассивного отношения к собственному здоровью. Так когнитивный элемент, содержащий в себе совокупность знаний о здоровье, является основой в формировании особого к нему отношения, выражающегося в осознании его ценности и активного стремления к его совершенствованию [10].

Организация знаний реализуется посредством методов совместного обучения, которые направлены на переход информации от пассивной формы восприятия к активной форме, и обеспечивают субъект - субъектный характер взаимодействия педагога и студента: лекции, лекции-беседы, диспуты, рассказы, объяснения, конференции. Использование данных методов позволяет задействовать способности студентов к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностное отношение. Обретение личностных смыслов, осмысление и осознание, по мнению психологов и педагогов, существенно изменяются благодаря целенаправленной работе с информацией [33].

Ценность актуальна в деятельности тогда, когда субъект, вступая во взаимодействие с объектом, формирует отношение. Необходимо учитывать, что ценностным оно становится, когда свойства объекта удовлетворяют потребности субъекта, задействуют эмоциональную сферу и порождают личностный смысл, формируя тем самым внутреннюю позицию личности. Обеспечение компонента

«ценностное отношение» в схеме воздействия на мотивацию личности студентов происходит благодаря использованию методов стимулирования и мотивации деятельности. К ним относятся такие методы, как: диалоги, полилоги, дискуссии, способствующие активизации эмоциональной сферы личности [31].

Мастер-классы, интерактивные методики, самостоятельные, индивидуальные и совместные формы работы (соревнование, игра, творчество, научная деятельность) являются методами, организующими деятельность и обеспечивающими деятельностный аспект. Деятельностный аспект способствует обогащению опыта здоровьесберегающей деятельности студентов [34].

Для достижения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом должны учитываться следующие положения:

- 1) деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат;
- 2) этот результат должен оцениваться качественно и количественно;
- 3) требования к оцениваемой деятельности должны быть не слишком высокими, не слишком низкими;
- 4) для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы - некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня может вызвать гордость или, соответственно, разочарование [39];
- 5) Деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим [21].

На формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой и спортом влияют: следование в обучении принципу сознательности, использование проблемных задач, психологический комфорт, демократический стиль общения, ситуация выбора, использование заданий оптимальной сложности, учет предпочтения занятий физическими упражнениями с игровой направленностью, систематическое посещение занятий, повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности, соревновательная деятельность [22].

В своей работе Н.Г. Ефремова основой по формированию мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом выделяет следующее [12]:

- формирование у студентов умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- усвоение учащимися теоретических знаний, которое осуществляется в теоретической части занятия;
- составление плана учебных занятий, учитывая разный уровень физической подготовленности у студентов и соблюдение принципа личных рекордов [29];
- применение специализированных тренировочных средств в процессе самостоятельных занятий, важным условием данных средств является проведение систематического комплексного контроля с целью определения положительных перемен, возникающих в организме, с наглядной демонстрацией их студентам [41].

Одной из важнейших особенностей в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями является саморегуляция эмоциональных состояний, их двигательных и волевых проявлений. Данные качества, выработанные в результате самостоятельных занятий, в будущем становятся постоянными чертами характера и проявляются в социальной и трудовой деятельности [37].

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что для повышения мотивации студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой необходимо предоставить полный объем информации о средствах и методах физической культуры. Так же необходимо обозначить социальную значимость физической культуры, как для отдельной личности, так и для всего общества, что значительно повысит интерес молодежи к занятиям физической культурой [28].

Успешная реализация мотивов и потребностей способствует развитию интереса и желания к самостоятельным занятиям физической культурой. А как

известно человек чаще всего выбирает то вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникающую потребность и получить от этого положительные эмоции [47].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Наше исследование проводилось в 2019 – 2020 г. и состояло из трех этапов.

Первый этап – в период с мая по октябрь 2019 года проводился анализ литературных источников по теме «Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой». На данном этапе была использована научная и учебно-методическая литература, научные статьи, учебники, учебные пособия и сборники научных конференций. Было проанализировано 50 источников. Были определены цель, задачи и методы исследования, а также основные средства и методы формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Проведено анкетирование. В процессе анкетирования было опрошено 16 студентов, проживающих в общежитии №3 Сибирского Федерального Университета. В качестве основных для проведения опроса были выбраны: анкета «Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой» и анкета «Изучение интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001). Анкетирование проводилось для определения уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Опрошенным студентам время от времени посещали тренажерный зал. На основании анкетирования был определен начальный уровень мотивации.

Второй этап – в период с ноября 2019 года по март 2020 года нами был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 16 ранее опрошенных студентов, посещающих тренажерный зал. Студенты были распределены по группам: 8 студентов – контрольная группа, 8 студентов – экспериментальная группа. Так же на данном этапе, в завершении педагогического эксперимента было проведено повторное анкетирование, с целью выявления изменения уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Третий этап – в период с апреля по май 2020 года реализовывалась обработка полученных в ходе эксперимента данных и их толкование. Проводилось структурирование работы, её оформление и формулирование выводов.

2.2 Методы исследования

В работе нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы представляет собой целенаправленный поиск информации по теме исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся мотивации к занятиям физической культурой.

Анкетирование является наиболее распространенной формой опроса. Данный метод предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему типовых и заблаговременно подготовленных анкет. Проведение анкетирования не всегда подразумевает личный контакт исследователя с респондентами, так как анкеты можно рассылать по почте или передавать через других лиц.

Различают следующие виды анкетирования:

1. По способу общения между исследователем и респондентом – прессовый (вопросник печатают в газете или в журнале); 2. Почтовый (анкеты рассылают по почте); 3. Раздаточный (исследователь раздает анкеты группе респондентов).

В первых двух случаях непосредственно контакта с респондентами нет (заочное анкетирование). В третьем случае анкетёр выступает и в качестве

инструктора по заполнению анкет, раздатчика нет, однако анкета заполняется респондентами самостоятельно (очное анкетирование).

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, целью которого является выявление эффективности применения методов, средств, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Эксперимент подразумевает создание нового опыта, главную роль в котором играет проверяемое нововведение. Основной мотив педагогического эксперимента – введение усовершенствований, способствующих повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Метод математической обработки данных – первичная обработка полученных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики.

Алгоритм вычислений

– вычислить среднюю арифметическую группы результатов (M):

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

– вычислить дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}, \quad (2)$$

– вычислить стандартную ошибку средней арифметической (m):

$$m = \delta \sqrt{n-1}, \quad (3)$$

– вычислить коэффициент Стьюдента (t):

$$tp = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{s_x^2/n + s_y^2/n}} \quad (4)$$

где, n – объем выборки,

\sum – сумма, x, y – экспериментальные данные, S_x , S_y – дисперсии.

– по таблице Стьюдента определить достоверность различий между результатами до и после эксперимента.

3 Обоснование методики формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой

3.1 Методика формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой

Как говорилось выше основным компонентом для успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

В процессе анализа и изучения информации по теме исследования нами были определены основные методы и средства повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, которые стали основой, предложенной нами методики.

Опираясь на результаты исследований, мы предполагаем, что формирование мотивации на самостоятельные занятия физической культурой будет осуществляться при соблюдении следующих условий:

- формирование у студентов синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудач;
- самоанализ результатов собственной деятельности;
- выработка тактики целеполагания при самостоятельных занятиях;
- межличностная поддержка со стороны единомышленников, наставника.

Для решения данных условий мы использовали методику мотивационных тренингов. Данные тренинги используются в различных сферах деятельности человека (учебе, труде, спорте) и получили широкое распространение в формировании мотивации. Анализ содержания и сущности позволил нам модернизировать их для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. При формировании методики мы использовали следующие мотивационные тренинги: причинных схем, личностной причинности, тренинг внутренней мотивации, тренинг мотивации достижения.

Тренинг причинных схем. Программы данного тренинга основаны на следующей теоретической послылки. Восприятие причин событий (успех или неудача) является важной составляющей последующих действий. Позитивное влияние на мотивацию оказывает причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатком собственных усилий. Программа тренинга причинных схем ориентирована: 1) на перестройку объяснения студентами причин неуспеха; 2) на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы «заменяются» на внутренний фактор - «недостаточность усилий». Именно данная причинная схема «неуспех - недостаточность усилий» является действенной для формирования и сохранения мотивации в ситуациях неуспеха.

Программа тренинга мотивации изменения причинных схем преследуют цель - изменить собственные представления студентов о причинах своих неуспехов, чтобы любое причинное объяснение заменить одним - недостаточностью собственных усилий.

Мотивация снижается, если студенты приписывают свой неуспех внешним факторам, например, невезение или неконтролируемые ими помехи. Так же мотивация снижается и при объяснении неуспеха действием такого внутреннего фактора, как отсутствие способностей или талантов. Благоприятное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостаточностью собственных усилий.

Тренинг личностной причинности. Сущность данного мотивационного тренинга заключается в следующем:

- в постановке перед собой реально достижимых целей: правильное измерение цели со своими возможностями;
- в выяснении своих сильных и слабых сторон путем самоанализа;
- в определении конкретных действий, которые можно сделать в настоящем, чтобы добиться поставленных перед собой целей, т. е. определить для себя ближайшую перспективу поведения;

- в том, чтобы научиться понимать, действительно ли поведение способствует приближению к цели, обладают ли совершаемые действия желаемыми последствиями.

Данное содержание тренинга личностной причинности способствует развитию у студентов способностей к самоанализу, целеобразованию и планированию своего поведения.

Тренинг внутренней мотивации. Мотив будет являться внутренним, если во время выполняемой деятельности человек получает удовлетворение непосредственно от своего поведения и самой деятельности. Внутренний мотив не может существовать до или вне деятельности. Он возникает во время выполняемой деятельности и является непосредственным результатом взаимодействия человека и его окружения. Внутренний мотив всегда представлен в личностных переживаниях человека.

Субъективными состояниями внутренней мотивации являются следующие особенности:

- концентрация внимания, мыслей, чувств на выполняемой деятельности, исключая появление посторонних мыслей, чувств, которые отвлекают от деятельности;

- ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в процесс, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, вне занятий);

- ощущение четкого знания последовательности своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности;

- осознание правильности выполнения того, что делаешь;

- отсутствие тревоги, страха, беспокойства и неуверенности перед выполняемой деятельностью, перед возможными ошибками и неудачей;

- утрата чувства четкого осознания себя, своего окружения – «растворение» в выполняемой деятельности;

- ощущение замедления субъективного времени.

Данные характеристики субъективных состояний внутренней мотивации наблюдаются у лиц разного возраста и в различных видах деятельности. Такое

состояние называется «ощущением потока». Возникает оно в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано по требованию выполняемой деятельности и то, что человек может сделать, имея определенные способности.

При наличии у человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия для возникновения и развития внутренней мотивации.

Так же факторами успешности тренинга внутренней мотивации принято считать:

- ощущение у занимающихся собственной компетентности в своем виде спорта, которую они получают в виде обратной связи от результатов занятий;
- возможность свободного выбора (вид тренировок, место, продолжительность) стимулирует внутреннюю мотивацию.

Тренинг мотивации достижения. Мотив достижения есть совокупность двух противоположных мотивационных структур – стремление к успеху и избегания неудач.

Формирование мотивации достижения осуществляется при следующих условиях:

- формирование синдрома достижения, т.е. преобладание стремления к успеху над стремлением к избеганию неуспеха;
- самоанализ результатов собственной деятельности;
- выработка тактики целеобразования в занятиях спортом;
- межличностная поддержка со стороны тренера, наставника семьи, друзей, одноклассников.

Формирование мотивации достижения осуществляется с помощью конкретных средств и приемов, используемых в педагогических целях. К ним относятся:

- обучение способам поведения характерным для людей с высоко развитой мотивацией достижения (постановка реально достижимых целей; выбор ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание

случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается обществом; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т.д.);

- изучение реальных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей, которые обладают высокоразвитой мотивацией достижения.

Так же в процессе формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями необходимо учитывать следующие компоненты:

- потребностно-мотивационный, отражающий потребности, мотивы, интересы и желания;

- содержательный, направленный на овладение необходимой системой знаний;

- практико-деятельностный, подразумевающий умения самостоятельно решать вопросы и проблемы, возникающие в процессе занятий;

- творческий, характеризующийся умением моделировать полученные знания в свой образ жизни;

- рефлексивный, обуславливающий сознательную деятельность.

Мотивы, потребности и интересы формируются на основе знаний. Известно, что недостаток соответствующих знаний ограничивает возможность студентов самостоятельно распоряжаться своим психофизическим потенциалом, поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье [4]. Теоретические знания, полученные во время занятий физической культурой, формируют кругозор личности в данной области и потребность к физическим упражнениям. Необходимый уровень знаний позволяет занимающимся оптимально оценивать собственные возможности и оказывает непосредственное влияние на формирование мотивации. Следовательно, формирование личностно значимой потребности в двигательной деятельности осуществляется через овладение необходимой системой знаний.

Содержательный компонент осуществляется посредством следующих методов: беседа, лекции, рассказы, диспуты, самостоятельное изучение информации и совместное ее обсуждение в кругу единомышленников, поиск ответов на вопросы.

Потребностно-мотивационный компонент предполагает учет исходных мотивов к занятиям физической культурой, использование заданий оптимальной сложности, систематическое посещение занятий, постановку задач.

Практическо-деятельностный компонент подразумевает применение полученных знаний на практике в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Только при осуществлении самоконтроля, самоанализа и самооценки собственных усилий, успехов и неудач возможно формирование оптимального мотивационного комплекса. Решение данной задачи осуществимо через введение дневника самоконтроля, постановку четких и достижимых целей в ходе занятий, поиска ответа на возникающие вопросы.

В ходе нашего эксперимента студенты из экспериментальной группы придерживались четкого плана занятий и программы тренировок, которые были прописаны в дневнике самоконтроля. Так же в начале эксперимента каждый студент поставил перед собой личную цель, которую планировал достичь по окончании эксперимента. Цель исходила из личных предпочтений студентов (достижение определенного веса в упражнении, улучшение техники выполнения движений, отсутствие пропуска тренировок и т.д.). Постановка цели предполагала наличие задач на каждой тренировке, которые по итогу приведут к ее достижению. Цели и задачи так же были прописаны в дневнике. В случае неуспеха в выполнении задач студентами осуществлялся самоанализ. В ходе которого выяснялись причины неудач и осуществлялось их решение. В процессе самоанализа использовалось правило тренинга причинных схем, где «неуспех - недостаточность усилий», именно данная причинная схема является действенной для формирования и сохранения мотивации в ситуациях неуспеха.

В процессе тренировочного процесса студентами активно применялся тренинг внутренней мотивации, который подразумевает концентрацию внимания и мыслей на выполняемой деятельности, исключение появления посторонних мыслей и чувств, ощущение четкой последовательности

выполнения своей деятельности, ощущение у занимающихся собственной компетентности в выполняемой деятельности.

В процессе применения тренинга мотивации достижения осуществлялась межличностная поддержка между участниками эксперимента (подстраховка, помощь в выполнении упражнения и подготовке снарядов, оценка техники со стороны и пр.).

Содержательный компонент мотивации, обеспечивающий студентов необходимыми знаниями, осуществлялся путем бесед, разбора возникающих вопросов в процессе деятельности и их обсуждения между участниками эксперимента. В ходе бесед разбирались следующие темы:

- влияние физических нагрузок на организм;
- способы и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние дневника самоконтроля на прогресс в тренировочном процессе;
- основы атлетической гимнастики.

Беседы проводились перед тренировкой в форме лекций с обсуждением и ответами на возникающие в процессе вопросы.

Студенты из контрольной группы продолжали свои привычные тренировки в тренажерном зале.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение

Для решения третьей задачи исследования нами было проведено анкетирование, с целью выявления уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. В исследовании приняли участие 16 юношей, проживающих в общежитии №3 Сибирского Федерального университета и занимающиеся атлетической гимнастикой на нерегулярной основе. В качестве основных для проведения опроса были выбраны: анкета «Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой» и анкета «Изучение интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001).

Анкета «Мотивация студентов к занятиям физической культурой»

Исследуемым предлагалось ответить на 29 вопросов. После чего были подсчитаны баллы и выведена общая сумма очков. Чем более высокие были получены баллы, тем лучше был результат, низкие же баллы свидетельствуют об отрицательном результате.

Обработка и интерпретация результатов:

Да – 2 б.

Иногда – 1 б.

Нет – 0 б.

от 50 до 62 баллов – высокая мотивация

от 37 до 49 баллов – средняя мотивация

ниже 37 баллов – низкая мотивация

На первом этапе исследования нами был проведен констатирующий эксперимент с целью определения начального уровня мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (см Приложение Д). После чего испытуемые были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, по 8 юношей в каждой.

Результаты анкеты «Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой» в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анкета «Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой» до эксперимента

№ респондента ЭГ	Сумма баллов	Результат	№ респондента КГ	Сумма баллов	Результат
1	20	низкая	1	38	средняя
2	27	низкая	2	46	средняя
3	37	средняя	3	37	средняя
4	37	средняя	4	24	низкая
5	39	средняя	5	31	низкая
6	25	низкая	6	36	низкая
7	30	низкая	7	38	средняя
8	45	средняя	8	45	средняя

По данным первой таблицы мы выявили, что 43,7% студентов имеют низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и 56,2% студентов имеют средний уровень мотивации. Высокого уровня мотивации у студентов не наблюдается.

Анкета «Изучение интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001)

В анкете испытуемым предлагалось ответить на 12 вопросов, выбрав один из ответов, который соответствует действительности.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям спортом по шкале:

устойчивый интерес 31-36 баллов;

недостаточно устойчивый интерес 27-30 баллов;

неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

Результаты анкеты «Изучение интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001) в контрольной и экспериментальной группах до проведения эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Анкета «Изучения интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001) до эксперимента

№ респондента ЭГ	Сумма баллов	Результат	№ респондента КГ	Сумма баллов	Результат
1	29	недостаточно устойчивый	1	27	недостаточно устойчивый
2	24	неустойчивый	2	29	недостаточно устойчивый
3	27	недостаточно устойчивый	3	27	недостаточно устойчивый
4	29	недостаточно устойчивый	4	26	неустойчивый
5	27	недостаточно устойчивый	5	26	неустойчивый
6	25	неустойчивый	6	29	недостаточно устойчивый
7	26	неустойчивый	7	30	недостаточно устойчивый
8	30	недостаточно устойчивый	8	28	недостаточно устойчивый

По данным таблицы 2 мы видим, что у 68,7% студентов интерес к занятиям физическими упражнениями недостаточно устойчив и у 31,2% студентов он является неустойчивым.

По данным педагогического наблюдения основная масса студентов отмечает благоприятное влияние физических упражнений на организм и общее самочувствие, но занимаются на нерегулярной основе, объясняя это высоким уровнем занятости и нехваткой времени. Однако, по нашему мнению, основной причиной является слабая внутренняя мотивация и несформированность потребности в систематических занятиях.

Достоверность различий мы определяли по таблице вероятностей (t-критерий Стьюдента). Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты анкетирования до эксперимента

Анкета	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Разница	t расч	табл	P
Мотивация студентов к занятиям физической культурой	36.87±2.51	32.50±2.95	4,4	1.06	2.36	(p=0.323) >0,05
Изучение интереса к спорту (Е.Г. Бабушкин, 2001)	27.75±0.52	27.12±0.74	0,6	0.55	2.36	(p=0.598) >0,05

По данным таблицы 3 видно, что различия в результатах анкетирования между контрольной и экспериментальной группой до начала проведения эксперимента не достоверны.

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное анкетирование. Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия и оценивалась достоверность выявленных различий между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента. Результаты анкетирования были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицу 4.

Таблица 4 – Результаты анкетирования после эксперимента

Анкета	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Разница	t расч	табл	P
Мотивация студентов к занятиям физической культурой	37.12 ±2.63	47.87 ±1.31	10,75	3.57	2.36	(p=0.009) <0,05
Изучение интереса к спорту (Е.Г. Бабушкин, 2001)	28.00 ±0.62	33.37 ±0.62	5,37	4.95	2.36	(p=0.002) <0,05

Проанализировав полученные результаты можно судить о том, что за период эксперимента произошли значительные изменения в экспериментальной группе и незначительные в контрольной группе. По всем показателям различия между экспериментальной и контрольной группой оказались достоверно значимы.

На рисунках 1-2 представлены результаты анкетирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

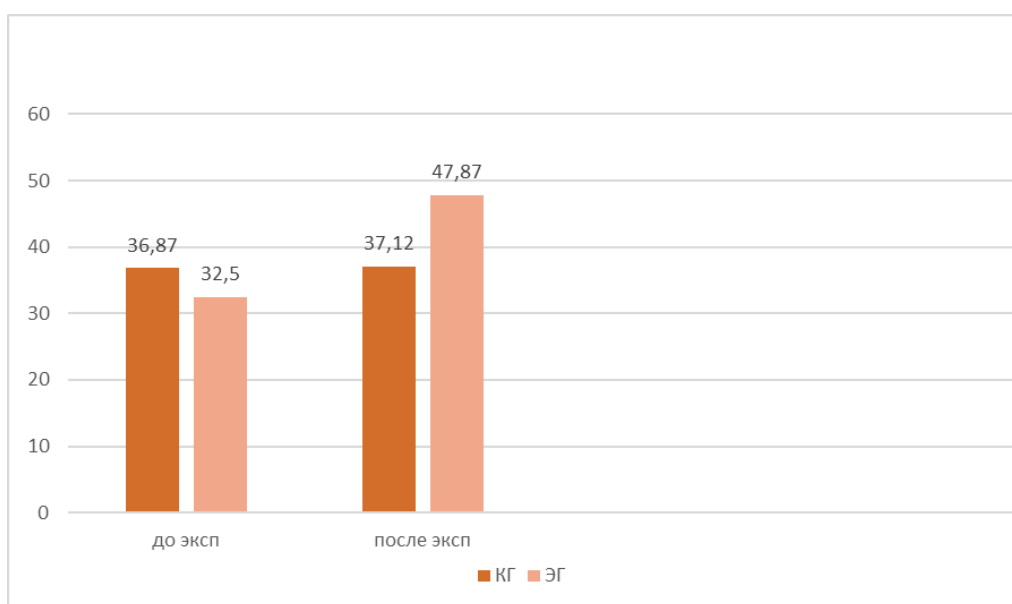


Рисунок 1 – Результаты анкеты «Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой»

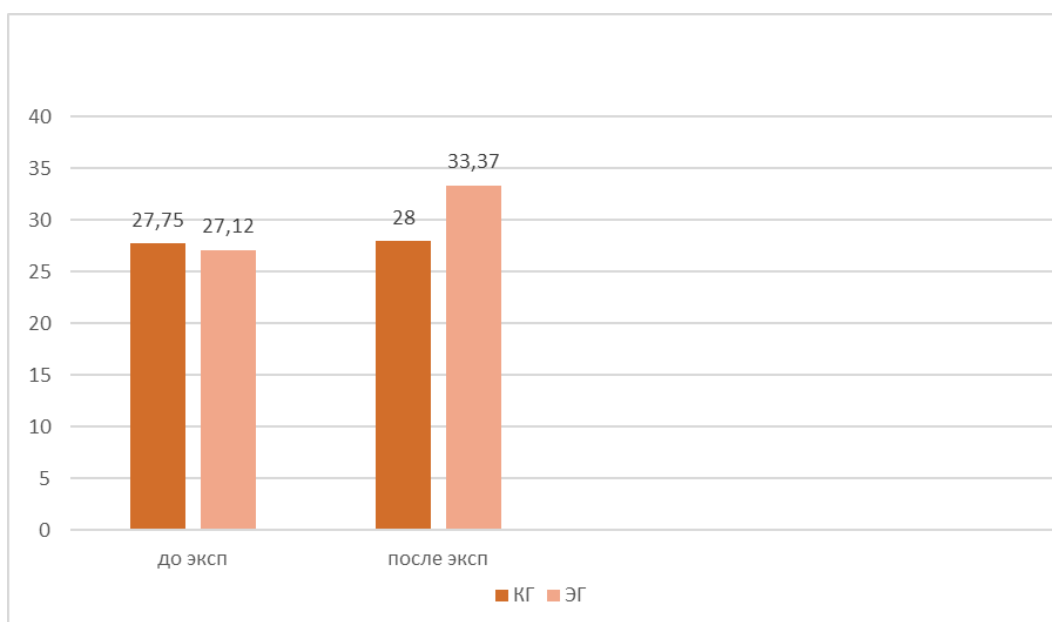


Рисунок 2 – Результаты анкеты «Изучения интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001)

Таким образом, использование в процессе самостоятельных занятий разработанной нами методики является эффективным и способствует повышению мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Установлено, что мотивация является процессом, в ходе которого формируется и обосновывается намерение что-либо делать или не делать. Мотивация служит основным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. Источником мотивации человека являются его потребности. На ряду с потребностью так же выделяют мотив, как внутренний побудитель активности человека. Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности определена наличием двух разносторонних мотивов: 1) укрепление здоровья; 2) достижение высоких спортивных результатов. Первая группа мотивов подразумевает возможность сохранения своего здоровья и профилактики заболеваний. Вторая группа мотивов основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

2. Опираясь на результаты исследований, нами было выявлено, что формирование мотивации на самостоятельные занятия физической культурой будет осуществляться при соблюдении следующих условий: формирование у студентов синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудач; самоанализ результатов собственной деятельности; выработка тактики целеполагания при самостоятельных занятиях; межличностная поддержка со стороны единомышленников, наставника; овладение необходимой системой знаний.

Для решения данных условий нами была использована методика мотивационных тренингов.

3. По окончанию педагогического эксперимента было проведено контрольное анкетирование, в ходе которого было выявлено, что уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в экспериментальной группе значительно вырос за счет применения данной методики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам проведенного нами исследования для студентов предлагаются следующие рекомендации:

1. Необходимо выбрать тот вид физической активности, который доставляет удовлетворение от самой деятельности.

2. Приобретать теоретические знания о влиянии физических нагрузок на организм и том виде физической активности, которым планируете заниматься или занимаетесь на данный момент.

3. Ведение дневника самоконтроля в тренировочном процессе. В дневнике необходимо указать цель, к которой вы планируете прийти в процессе занятий. Исходя из цели определить промежуточные задачи на каждой тренировке. Составить программу тренировок и график занятий. Так же с помощью дневника можно отслеживать прогресс, производить самооценку собственных усилий, корректировку действий при отсутствии результата.

4. Поиск единомышленников. Занятия физическими упражнениями в компании единомышленников способствуют повышению мотивации. Человек стремится быть не хуже других, что стимулирует его работать производительнее. Также человеку важно быть частью команды, ощущать поддержку, подбадривание в период неудач или отчаяния.

5. Поиск наставника или эксперта в вашем виде физкультурно-спортивной деятельности. Человек, который поможет вам разобраться со всеми возникающими вопросами, будет служить вам личным примером – мотиватором.

6. Изучение успеха реальных людей, добившихся высоких результатов в избранном вами виде деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астафьев, В.С. Потребность и мотив как внутренний побудитель двигательной активности человека / В.С. Астафьев, Л.М. Верещагина // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2016. – № 13. – С.6-10.
2. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270с.
3. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2007. - С. 165-179.
4. Богатырева, Е.В. Социально-психологические особенности студенческого возраста: мотивационный аспект / Е.В. Богатырева // Инженерные технологии и системы. – 2008. – № 3. – С. 234-238.
5. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье: учебник / И.И. Брехман. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
6. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебное пособие / Э. Н. Вайнер. – Москва: Флинта, 2011. – 448 с.
7. Витун, Е.В. Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2016. – № 3. – С. 195-203.
8. Волкова, О.В. Становление волевой составляющей личности студента / О.В. Волкова // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2011. – № 8. – С. 1-5.
9. Гайнуллин, Р.А. Проблемы физической культуры и спорта у студенческой молодежи. Их физическое воспитание и подготовленность / Р.А.

Гвйнуллин, Э.Г. Усманов // Физическая культура и спорт в системе высшего образования. – Уфа, 2017. – С. 43-47.

10. Гончарова, Е.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом / Е.В. Гончарова, Л.Е. Чикина // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. Серия: педагогика и психология. – 2015. – Т. 1, № 1. – С. 8-9.

11. Дорофеева, Ю.А. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста / Ю.А. Дорофеева // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 10. – С. 1-3.

12. Ефремова, Н.Г. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов вузов / Н.Г. Ефремова, И.А. Поляков, К.В. Хижняк // Лучшая студенческая статья 2018. – 2018. - № 4. – С. 170-174.

13. Журавская, Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурного вуза / Н.В. Журавская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 12. – С. 49-52.

14. Извольская, А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе / А.А. Извольская // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.

15. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, Л.В. Капилевич, К.А. Марченко, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. - № 360. – С. 143-146.

16. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 512 с.

17. Иргашева, И.А. Влияние мотивации студентов на эффективность занятий физической культурой и механизмы ее формирования в современной молодежной среде / И.А. Иргашева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 38. – С. 149-154.

18. Карелкин, Е.Н. Социально-психологические особенности студенческой молодежи / Е.Н. Карелкин // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 4. – С. 155-157.

19. Коломийченко, Е.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / Е.В. Коломийченко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2010. – №8. – С. 11-14.

20. Коряковцев, Д.А. Мотивация в сфере физической культуры и спорта / Д.А. Коряковцев, В.Е. Баранов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. – 2017. – №3. – С. 137-140.

21. Красноперова, Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов // Н.А. Красноперова // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. – 2014. – № 4. - С. 110-116.

22. Ларионова, Н.Н. Составляющие здорового образа жизни и отношение к ним современной молодежи / Н.Н. Ларионова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. - № 10. – С. 40 - 43.

23. Леонтьев, Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации / Д.А. Леонтьев // Вестник Московского университета. – 2016. – №2. – С. 15-21.

24. Ляшенко, А.А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов / А.А. Ляшенко // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. – 2014. – № 8. – С. 424-426.

25. Макаренко, В.К. Формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В.К. Макаренко // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2008. - № 6. – С. 140 - 144.

26. Малютина, Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском возрасте / Т.В. Малютина // Омский научный вестник. – 2014. – № 12. – С. 129-132.

27. Малярчук, Н.Н. Валеология: учебное пособие / Н.Н. Малярчук. – Тюмень, 2008. – 280 с.

28. Маратова, А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А.М. Маратова // Наука и современность. – 2013. – № 22. – С. 16-20.

29. Мартын, И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи / И.А. Мартын // Психология и образование. – 2017. – № 16. – С. 36-39.

30. Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодежи / А.В. Мартыненко // Знание. Понимание. Умение.. – 2004. - № 1. – С. 136-138.

31. Матов, А.Д. Мотивация и роль мотивов в развитии человека / А.Д. Матов // Психология личности. – 2018. – № 8. – С. 3-14.

32. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293-298.

33. Ооржак, С.Ы. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом в Тувинском государственном университете / С.Ы. Ооржак // Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию юбилею тувинского государственного университета. – 2015. – № 1. – С. 57-60.

34. Павлов, О.В. Мотивация, проблемы и технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / В.И. Павлов, В.А. Тарасов, О.В. Панина, Т.Г. Шишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Саратов, 2016. – С. 297-302.

35. Питкин, В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – №5. – С. 171-177.

36. Пронин, Б.С. Социальная значимость здорового образа жизни в современном обществе / Б.С. Пронин // Физическая культура и спорт в современном мире. – 2015. – С. 67-70.

37. Пушкарская, Ю.А. Уровень мотивации у студентов вузов к занятиям физической культурой / Ю.А. Пушкарская, Г.Д. Алексянц, Ш.А. Имнаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 2. – С. 97-107.

38. Речкалова, О.Л. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / О.Л. Речкалова // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее. – 2014. – С. 20-22.

39. Рыбчинская, С.П. Культура здоровья как инструмент формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов / С.П. Рыбчинская // Северо - Кавказский психологический вестник. – 2012. – № 10. – С. 44-45.

40. Савкина, Н.В. Мотивация студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом / Н.В. Савкина, Д.П. Глобенко // Наука 2020. – 2018. – №8. – С. 118-121.

41. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов / Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11. – С. 208-211.

42. Суржикова, О.В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни студента / О.В. Суржикова, С.А. Иванов, Р.Х. Бекмансуров // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. - № 24. – С. 74-77.

43. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

44. Сысоева, Е.Ю. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е.Ю. Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Сими́на, А.Н. Рогозина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 434-440.

45. Туренков, А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник Кемеровского Государственного Университета. – 2009. - № 3. – С. 90-94.

46. Филимонова, Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Е.Н. Филимонова, Е.И. Коробейникова // Наука 2020. – 2019. - № 6. – С. 6-13.

47. Фирсин, С.А. Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева, Ф.Р. Сибгатулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10. – С. 194-197.

48. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 480с.

49. Ципин, Л.Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни: учебник / Л.Л. Ципин. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 164 с.

50. Четвериков, С. В. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни и повышении долголетия человека / С.В. Четвериков, В.П. Головкин // Научный потенциал высшей школы – будущему России. – 2016. – С. 241-245.

51. Чудинова, Л.Е. Формирование мотивации на здоровый образ жизни / Л.Е. Чудинова // Образование. Карьера. Общество. – 2016. – № 5. – С. 35-40.

52. Шишкеев, П.Н. Общая психология: учебное пособие / П.Н. Шишкеев. – Москва: Эксмо, 2015. – 284с.

53. Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям: учебно-методическое пособие / А.П. Шумилин. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – 120 с.

54. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры: учебник / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета «Мотивация студентов к занятиям физической культуры»

1. Я всегда с нетерпением жду пар по физической культуре, потому что они укрепляют мое здоровье

Да

Нет

Не всегда

2. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость

Да

Нет

Не всегда

3. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой

Да

Нет

Не всегда

4. Мне приходится ходить на пары по физической культуре, чтобы получить зачет (обязательно)

Да

Нет

Не всегда

5. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни

Да

Нет

Не всегда

6. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми

Да

Нет

Я не посещаю спортивные секции

7. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем

Да

Нет

Не всегда

8. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время каникул

Да

Нет

9. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством

Да

Нет

Не всегда

10. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом

Да

Нет

Не всегда

11. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, эстафеты -должны содержать разные игры и развлечения

Да

Нет

Не всегда

12. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно

Да

Нет

Не всегда

13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой

Да

Нет

14. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие

Да

Нет

Не всегда

15. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что занятий физкультуры в Вузе недостаточно.

Да

Нет

16. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и дисциплину

Да

Нет

Не всегда

17. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями

Да

Нет

18. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями

Да

Нет

Иногда

19. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать

Да

Нет

Не всегда

20. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни

Да

Нет

Не знаю

21. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие

Да

Нет

Иногда

22. На соревнованиях мне нужна только победа

Да

Нет

Не всегда

23. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие

Да

Нет

Не всегда

24. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества

Да

Нет

Не всегда

25. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы

Да

Нет

26. Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями

Да

Нет

Не всегда

27. Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья

Да

Нет

Иногда

28. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка

Да

Нет

Иногда

29. Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым

Да

Нет

Ключ

Да – 2 б.

Иногда – 1 б.

Нет – 0 б.

Высокая мотивация - 50-62 б.

Средняя мотивация - 37-49 б.

Низкая мотивация – ниже 37 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета «Изучение интереса к спорту»

(Е.Г. Бабушкин, 2001)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?
1/ очень нравится 2/ скорее всего, нравится 3/ не могу сказать
2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?
1/ да 2/ не знаю 3/ нет, наверное
3. Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?
1/ нет 2/ редко и ненадолго 3/ часто и подолгу
4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?
1/ интерес к этому виду спорта
2/ подражание другим людям /спортсменам/, хотел стать таким же
3/ совет друзей, учителей, родителей
5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?
1/ выступать на соревнованиях и побеждать противников
2/ тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой
3/ занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя
6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?
1/ любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов
2/ самолюбие, энтузиазм ребят по группе
3/ желание научиться новым приемам, чтобы быть сильным и ловким
7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?
1/ от соответствия способностей этому виду спорта
2/ от работы над собой, способности можно развить

3/от хорошей физической подготовки и от тренера

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1/нет 2/ не знаю 3/ может

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

1/ да 2/ иногда 3/нет

10. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

1/ возникшие трудности преодолеваю 2/ не всегда так 3/ редко

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1/ всегда 2/ иногда 3/ редко

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

1/ посещаю всегда 2/ иногда пропускаю 3/ пропускаю часто

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах:

первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям спортом по шкале:

устойчивый интерес 31-36 баллов;

недостаточно устойчивый интерес 27-30 баллов;

неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты анкеты «Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физической культурой» в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

№ респондента ЭГ	Сумма баллов	Результат	№ респондента КГ	Сумма баллов	Результат
1	42	средняя	1	38	средняя
2	45	средняя	2	47	средняя
3	47	средняя	3	37	средняя
4	49	средняя	4	24	низкая
5	51	высокая	5	31	низкая
6	46	средняя	6	36	низкая
7	49	средняя	7	38	средняя
8	54	высокая	8	46	средняя

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты анкеты «Изучение интереса к спорту» (Е.Г. Бабушкин, 2001) в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

№ респондента ЭГ	Сумма баллов	Результат	№ респондента КГ	Сумма баллов	Результат
1	35	устойчивый	1	27	недостаточно устойчивый
2	31	устойчивый	2	30	недостаточно устойчивый
3	32	устойчивый	3	27	недостаточно устойчивый
4	35	устойчивый	4	26	неустойчивый
5	33	устойчивый	5	26	неустойчивый
6	32	устойчивый	6	30	недостаточно устойчивый
7	33	устойчивый	7	30	недостаточно устойчивый
8	36	устойчивый	8	28	недостаточно устойчивый

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты констатирующего эксперимента испытуемых

Респондент №	Баллы		Результат	
	Анкета 1	Анкета 2	Анкета 1	Анкета 2
1	20	29	низкая	недостаточно устойчивый
2	27	24	низкая	неустойчивый
3	37	27	средняя	недостаточно устойчивый
4	37	29	средняя	недостаточно устойчивый
5	39	27	средняя	недостаточно устойчивый
6	25	25	низкая	неустойчивый
7	30	26	низкая	неустойчивый
8	40	30	средняя	недостаточно устойчивый
9	38	27	средняя	недостаточно устойчивый
10	46	29	средняя	недостаточно устойчивый
11	37	27	средняя	недостаточно устойчивый
12	24	26	низкая	неустойчивый
13	31	26	низкая	неустойчивый
14	36	29	низкая	недостаточно устойчивый
15	38	30	средняя	недостаточно устойчивый
16	45	28	средняя	недостаточно устойчивый

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ В.И. Колмаков
« _____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Научный руководитель  канд. пед наук, доцент А. П. Шумилин

Выпускник



Д. С. Уткова

Нормоконтролер

М. А. Рутьковская

Красноярск 2020