Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий

Выпускающая кафедра – спортивного менеджмента, экономики и физкультурно-оздоровительных технологий

Заведующий кафедрой спортивного менеджмента, экономики и физкультурно-оздоровительных технологий профессор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кореневский С.А.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2009 г.

Выпускная квалификационная работа по направлению 032100.62 «Физическая культура»

Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культурой среди учащейся молодежи

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Левина Е.И.

Научный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Новикова М.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ермаков В.В.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2009 г.

Смоленск 2009

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА

1.1 Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения

1.2 Мотивация в сфере физической культуры и спорта

1.3 Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи

1.4 Проблемы повышения мотивации студентов

Глава II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

2.2 Методы исследования

2.3 Организация исследования

Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска – это факторы, способствующие возникновению заболеваний.

Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек:

1. Нравственным здоровьем – характеризующим духовность человека – систему ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.
2. Физическим здоровьем – уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма.
3. Психическим здоровьем – состояние психики человека, его сознание, мышление, эмоции и воля [52].

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. На данный момент существует мало исследований, которые изучают механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций молодежи.

Ценностные ориентации молодежи определяют стиль жизни человека:

1. Здоровый – образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом.

2. Нездоровый – образ жизни, ведущий к разрушению здоровья.

Молодежи свойственен поиск своего места в жизни, формирование установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включение в разнообразные практические виды жизнедеятельности.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

В последние годы, как отмечают Карась и Хромина, к ним прибавилась интенсификация учебных процессов, необходимость совмещения учебы с работой, ухудшение питания, распространения табакокурения, употребления алкоголя.

Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечнососудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний.

Сегодняшний уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Студенческой молодежи это касается в особенности, т.к. нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромное значение и актуальность приобретает изучение интересов и потребностей современной молодежи в сфере физической культуры и разработка методов мотивационного стимулирования.

Практическая значимость работы. Результаты проведенного исследования позволяют оптимизировать учебный процесс, увеличить посещаемость практических занятий и степень удовлетворения студентов ими.

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение интересов и потребностей учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта и методы стимулирования мотивации к занятиям.

Объект исследования – предпочтения студентов в сфере физической культуры и спорта.

Предмет исследования – изучение динамики интересов и потребностей студенчества в сфере здоровья и физической культуры в зависимости от курса обучения и пола.

**ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА**

* 1. **Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения**

Среди разнообразия причин, детерминирующих активность человека, особое место занимают потребности и мотивы поведения и деятельности.

Житейская психология под мотивами понимает все то, что выступает в качестве внутренних побудителей к деятельности или поведению. При таком представлении мотивами могут быть различные потребности, интересы, стремления, желания, установки, идеалы и т. п. Другими словами, сознание обычного человека, центрированное только на выяснение причин поведения другого человека, не задумывается над многообразием психологических причин, порождающих реальное поведение или деятельность человека. Его интересует, что хочет сделать или чего хочет достичь другой человек, или почему он хочет именно это сделать или именно этого достичь. Внешнему наблюдателю представляется, что, определив предмет, необходимый другому, он знает истинную причину поведения (и деятельности) и может манипулировать его активностью. Такая стратегия в отношении другого, конечно, имеет место быть, но адекватна лишь в условиях типичных и повторяющихся ситуаций. Причем считается, что потребности являются источником порождения мотивов, имея в виду, что предмет потребности и есть мотив. [43]

Глубокое понимание механизмов формирования мотива дают гуманистические концепции в психологии. Данное направление сосредоточено на изучении гармоничной личности, достигающей вершины личностного развития, вершины «самоактуализации». Среди этих концепций особо выделяются представления Маслоу, разработавшего «иерархию потребностей».

Осуществление самого себя

Создание собственного достоинства

Социальные потребности

Потребности в надежности

Физиологические потребности

Рис. 2. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу

Она состоит из следующих ступеней:

1. физиологические потребности — это низшие, управляемые органами тела потребности, как дыхание, пищевая, сексуальная потребность, в самозащите;

2. потребность в надежности — стремление к материальной надежности, обеспечению по старости и т. п.;

3. социальные потребности — удовлетворение этих потребностей не объективно и трудно поддается описанию: одного человека удовлетворяют немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность выражается очень сильно;

4. потребность в уважении, осознании собственного достоинства — уважение, престиж, социальный успех — для удовлетворения этих потребностей требуются группы;

5. потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека:

1. мотивы имеют иерархическую структуру;

2. чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются соответствующие потребности, тем дольше можно задержать их реализацию;

3. пока не удовлетворены нижние потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, то есть они теряют мотивационную силу;

4. с повышением потребностей повышается готовность к большей активности. Возможность для удовлетворения высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших [35].

В зарубежной психологии, выделен ряд особенностей природы мотивов (потребностей), к которым можно отнести такие разнородные психические явления как влечение и стремление; раздражитель, выступающий в форме стимула; предпочтение одного стимула другому; напряжение и т. д.

В целом все эти представления объединяет попытка рассмотреть мотивы с функциональной точки зрения, то есть функции побуждения, что приводит к не различению потребностей и мотивов. В основании этих исследований лежит модель биологических потребностей и их удовлетворение, которая затем переносится на человека. Так, например, тренировочный процесс с психологической точки зрения не есть приспособление человека, здесь не к чему приспособляться, но есть процесс изготовления, производства сложноорганизованных двигательных систем, с помощью которых затем осуществляется взаимодействие с противником. Конечно — и это не требует доказательства — с физиологической точки зрения происходит адаптация организма к тем экстремальным нагрузкам, которые являются лишь необходимым условием подготовки человека к соревнованиям. Другими словами, только высоко и психологически мотивированный спортсмен может сознательно «заставить» свой организм приспосабливаться к тем экстремальным условиям, которые диктуются подготовкой.

В отечественной психологии исследование мотивов занимает ведущее место, а проблема мотивации и мотивов — одна из стержневых в психологии. Б.Ф. Ломов отмечает, что «...в мотивах и целях отчетливо проявляется системный характер психического, они выступают как интегральные формы психического отражения. Откуда берутся и как возникают мотивы и цели индивидуальной деятельности? Что они собой представляют? Разработка этих вопросов имеет огромное значение не только для развития теории психологии, но и для решения многих практических задач».

Всех исследователей мотива объединяет единая методологическая позиция, суть которой, если обобщить, в следующем. Возражая против механического смешения потребностей и мотивов, отечественные психологи исходят из того, что мотивационную сферу (ее состав, строение, динамику) и ее развитие, необходимо изучать через раскрытие связей и отношений личности человека с другими людьми и обществом. В своей жизнедеятельности человек осваивает и объективно реализует целую систему отношений, к предметному миру, к окружающим людям, к обществу и, наконец, к самому себе. Другими словами, содержательная характеристика мотива может быть раскрыта не в системе «организм — природные объекты», а только в социально-психологической по своей сути системе отношений и взаимодействий человека. [43]

Таким образом, основная функция мотивов, в самом общем виде, состоит в том, что мотивы побуждают и направляют деятельность. Само понятие «деятельность» Леонтьев соотносит, прежде всего, с понятием мотива. «Мотив — это то, что характеризует деятельность, что побуждает именно деятельность, известные виды деятельности или отдельный конкретный вид деятельности». Наряду с этими основными функциями Леонтьев, опираясь на многочисленные исследования зарубежных и отечественных психологов, выделяет и смыслообразующую функцию мотивов, которая «решающе важна для понимания строения сознания личности». Вследствие этого, мотив — это функциональная структура личности, отражающая социальную значимость явлений объективного мира в форме личностного смысла [31].

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». В современной психологии он имеет двоякий смысл: обозначает систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят и потребности, и мотивы, и цели, и стремления, и много другое), и характеристику процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивацию, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность [36].

Целью физического воспитания является не только формирование и упрочение мотивации к занятиям, но и включение их в повседневный быт человека, в систему личностных ценностей.

В литературе жизненные ценности рассматриваются как система идеалов, ценностных представлений и установок высшего диспозиционного уровня саморегуляции личности, так или иначе определяющих кратковременные и долговременные программы поведения и деятельности человека в окружающем его мире [7, 20, 24].

Исследование ценностей в социальной психологии стали проводиться в 70-е годы и были направлены на изучение особенностей мотивации, регуляции социального поведения, социальное прогнозирование [24, 25, 45, 28].

Мотивационная структура личности образует «модель должного», образ поведения каждого конкретного человека. Ряд исследователей относят ее к одной из форм существования человеческих ценностей наряду с общественными идеалами и их предметным воплощением в деяниях или произведениях людей, как силу, побуждающую человека к этому воплощению [6, 9, 14].

Упрощенно схема взаимопереходов между формами существования ценностей выглядит так: общественные идеалы усваиваются личностью и начинают в качестве «моделей должного» побуждать ее активность, в процессе которой происходит предметное воплощение этих моделей; предметно воплощенные ценности, в свою очередь, становятся основой для формирования общественных идеалов и т.д. по бесконечной спирали [2, 4].

Ценности играют ведущую роль в выборе альтернативных способов действия [49]. А.Г. Здравомыслов классифицирует способы ценностно-смысловой ориентировки, выделяет их как важнейшие факторы, влияющие на выбор личности в значимых жизненных ситуациях. По его мнению, становление и формирование ценностно-смысловых образований происходит в основном в виде деятельности – в индивидуальном способе ценностно-смысловой ориентировки. С помощью этого способа в отдельных ориентировочных актах (выборе мотивов, целей, поступков) реализовываются личностные ценности, фиксируемые в притязаниях, мотивах, убеждениях.

Он выделяет три вида ценностно-смысловых ориентировок: ситуативный, конформный и мировоззренческий.

Мировоззренческий способ обеспечивает включение глубоких, смысло-жизненных ценностей в структуру внутреннего выбора.

Конформный способ затрудняет использование ценностей в актах внутреннего выбора, реализуя ценности, принятые окружающими даже если субъективно они не одобряются).

Ситуативный способ предполагает учет в актах внутреннего выбора признаков, задаваемых ситуацией. Здесь отчетливо проступает недостаточная готовность субъекта соотносить внешние признаки ситуации с личностными ценностями, система которых еще не сложилась (в ней слабо выражена иерархичность, упорядоченность, обобщенность) [12].

Таким образом, на формирование мотивационной структуры личности, как предметного воплощения его внутреннего выбора, непосредственно влияет система ценностей, а значит и то, на основе чего она формируется: мода, социальное научение, воспитание и т.д., т.е. тех ценностей, которые предлагает человеку общество [1, 29, 32].

Некоторые авторы различают собственно ценности и рефлексивные ценностные представления, присутствующие в сознании, которые не вполне соответствуют реально значимым ценностям [19, 22].

Ценности необходимо рассматривать как основу мотивов поведения. В человеке все едино, невозможно абсолютно развести чувства и мысли, волю и ценности [3].

Процесс образования ценностей можно представить следующим образом: у человека возникают потребности, в последствие преобразующиеся в интересы, мотивы, они образуют разветвленную мотивационную систему, которая затем «превращается» в ценности, которые в свою очередь влияют на дальнейшее формирование потребностей [16].

Они неразрывно связаны с жизненными целями личности и являются их интегративным показателем [7].

Физическая культура – особая область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальным потребностям в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную, полезную деятельность.

Физическая культура является носителем ценностей и сферой образования жизненных ценностей с учетом специфики деятельности в этой сфере [67, 69, 58]. А также местом приложения таких жизненных ценностей как благополучие семьи, интересная жизнь, счастье, самоуважение и т.д. [41].

**2.2 Мотивация в сфере физической культуры и спорта**

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать.

Сформированное обоснование своего поступка, действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [43].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [47].

Любой мотив является опредмеченной потребностью, возникает на ее основе.

**духовные**

**социальные**

**материальные**

**органические**

**ПОТРЕБНОСТИ**

**НУЖДА**

**Результаты совершенных действий**

Рис. 3. Структура мотивационной сферы человека [36]

В связи с этим необходимо детально рассмотреть основные потребности, вытекающие из мотивов к физической активности. Пуни рассматривает три группы подобных мотивов:

* Потребности в движении;
* Потребности в выполнении обязанностей учащегося;
* Потребности в выполнении спортивной деятельности. [42]

Крэтти обращается к классификации психогенных потребностей по Мюррею (см. приложение 1), которые могут отражаться в различных поведенческий моделях, характерных для спортивного контекста [30].

Сырвачева выделяет внутреннюю (активный интерес к занятиям физическими упражнениями) и внешнюю (по отношению к обучаемому) мотивацию деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Внешняя мотивация возникает при условии соответствия целей и мотивов возможностям занимающегося.

Внутренняя мотивация возникает при успешной реализации мотивов и целей, возникновении у обучаемых вдохновения, желания заниматься, интереса к самостоятельным занятиям, а также тогда, когда занимающийся испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий (взаимоотношений) с педагогом, тренером, товарищами по группе.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (к детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у обучаемых вдохновение, желание заниматься, интерес к самостоятельным занятиям. Внутренняя мотивация возникает и тогда, когда занимающийся испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий (взаимоотношения) с педагогом, тренером, товарищами по группе.

Однако внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, антропометрических, психомоторных и психических особенностей личности, которые определены генетически и не поддаются воздействию.

Внешняя и внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями существуют в единстве и особенное значение приобретают при организации самостоятельной физической тренировки. В данном случае, как правило, отсутствует воздействие внешних факторов (тренерские рекомендации и наставления, расписание занятий физической культурой и др.).

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Наиболее сильной мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, безусловно, является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям:

* формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных;
* лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Повышение работоспособности. Длительные психологические исследования поведения человека при выполнении работы показали, что снижение производительности труда происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительное повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых.

Удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством их разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций. Удовольствие от тренировочной работы связано с выделением гормонов надпочечников — адреналина и норадреналина.

3. Спортивная мотивация. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного уровня, перегнать в своих спортивных достижениях соперника — является одним из мощных регуляторов. Особенно это желание характерно для профессиональных спортсменов. Стремление быть лучшим среди себе подобных — это мощнейшая мотивация для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Эстетическая мотивация. Суть эстетической мотивации заключается в следовании моде на здоровье, на красивое человеческое тело. Она довольно часто присутствует там, где занимаются аэробикой, атлетической гимнастикой, системой йога и др. Как правило, эстетическая мотивация не имеет долговременной направленности на конкретные направления и виды спорта. Приходит другая мода, и показатель эстетической направленности меняется. Но, когда эстетическая мотивация взаимодействует с модой на укрепление здоровья, красоту человеческого тела, она не исчезает и с изменением моды.

5. Стремление к общению. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с группой подвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт), являлись одной из главных мотиваций в нашей стране более десятка лет назад и носили массовый характер. В настоящее время ситуация несколько изменилась, и эта мотивация не имеет столь действенного эффекта.

6. Стремление познать свой организм, свои возможности. Эта мотивация во многом близка к спортивной мотивации, но не полностью аналогична ей. Если спортивная мотивация — это соперничество между спортсменами, то данный вид мотивации основан на желании победить себя, свою лень. Человек всегда стремился познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

7. Мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи. Следующая составляющая самостоятельных занятий физическими упражнениями представляет собой группу мотиваций. Физические упражнения дают практически неограниченные возможности для совершенствования в самых разных направлениях, в том числе и в укреплении семьи. Однако семья характерна тем, что её члены слишком различны по уровню развития вследствие большой разницы в годах. Занятия физическими упражнениями доступны для всех, начиная от детей и кончая людьми престарелого возраста — конечно, при различных уровнях физической нагрузки. Именно поэтому они идеально подходят для общего интереса в семье. Они играют огромную роль в деле воспитания детей: фактически через них проходит передача жизненного опыта из поколения в поколение.

8. Случайные мотивации. К ним относятся все другие мотивации, имеющие узкую специфическую направленность. Во многом случайные мотивации являются производными от перечисленных ранее, часто они представляют собой комплексные «величины». Наиболее часто встречающейся случайной мотивацией заняться физическими упражнениями является желание сбросить лишний вес и похудеть.

Наряду с положительными, на физкультурной активности сказываются и «отрицательные» мотивации. Под отрицательными мотивами следует понимать мешающие факторы и определенные неудобства, осознанные личностью и препятствующие реализация определенных действий. Основными факторами являются: домашняя занятость, особенности характера, профессиональной деятельности, отсутствие компании для занятий, места занятий рядом с домом, плохое самочувствие и пр. [47]

**1.3 Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи**

Молодежи свойственен поиск своего места в жизни, формирование установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включения в разнообразные практические виды жизнедеятельности.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

В последние годы, как отмечают Карась и Хромина, к ним прибавилась интенсификация учебных процессов, необходимость совмещения учебы с работой, ухудшение питания, распространения табакокурения, употребления алкоголя [10].

Угрожающе велик контингент тех, кто считает, что можно снять стресс, усталость путем курения (до 19%), алкоголя (до 12%) [38].

Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических инфекционных заболеваний.

Сегодняшний уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода», многочисленные исследования показывают, что, к сожалению, физкультурно-спортивная активность у населения сегодня явно недостаточна [23, 15, 18, 5, 33, 39].

Занятие физической культурой позволяет решить или хотя бы оптимизировать обозначенные проблемы, кроме того, систематические занятия спортом – эффективное средство совершенствования ценностных ориентаций молодежи, ее нравственного облика и реального образа жизни [10].

Для студенчества характерен недостаточный уровень функциональных резервов для поддержания здоровья на должном уровне в процессе обучения и как следствие – наличие 8-12% студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения выявлена тенденция ухудшения антропометрических показателей (по данным исследования Чоговадзе и Рыжак), увеличение с 1,7% до 3,6% числа студентов с выраженным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. По энергозатратам у 50% студентов мышечная активность ниже рекомендуемой на 15-30% [51].

В настоящее время значительно сократилось количество практически здоровых студентов. Хроминой и Шумаховой было проведено исследование состояние здоровья студентов различных курсов на базе ХГАЭиП. В исследовании приняло участие 331 студент (57,8% первокурсников, 69,1% второкурсников и 60,7% третьекурсников) [50]:



Рис. 4. Состояние здоровья студентов различных курсов на базе ХГАЭиП

При проведении опроса также выяснилось отношение студентов различных курсов к ведению здорового образа жизни [50]:



Рис. 5. Отношение студентов различных курсов к ведению здорового образа жизни

субъективная оценка своего здоровья студентами [50]:

И



Рис. 6. субъективная оценка своего здоровья студентами

Исследование Пономарчука показали, что среди приобщившихся к занятиям физической культурой гораздо больше тех, кто оценивает свое здоровье лучше, чем просто «удовлетворительное». Среди не занимающихся гораздо больше тех, кто вообще не мог оценить состояние своего здоровья, а каждый седьмой оценил его как «неудовлетворительное» или «плохое» [40].

Мы наблюдаем высокий процент физически нездоровых и недовольных своим физическим состоянием студентов, а также пренебрежение к здоровому образу жизни в сочетании с выраженной гиподинамией.

В результате анализа мотивов выбора видов деятельности в часы досуга, проведенных Гусельниковой среди студенток экономических специальностей ХГТУ (всего 420 человек), выявлено предпочтение общению с друзьями (26,1%), с любимым человеком (17,8%), желанию поднять настроение (17,8%). Что касается мотивов, связанных с физическим совершенствованием, восстановлением сил после учебы, то они оказались слабо выражены (6,5% - 7,5%) [21].

По данным Вергуновой 79,4% из 150 студентов ДальГАУ регулярно посещают занятия в ВУЗе, однако целенаправленно занимаются физической культурой только 17,3%. При этом 93% студентов согласны с тем, что физическая активность улучшает их здоровье. Студенты достаточно информированы о влиянии физической культуры на работоспособность, 22,1% черпают информацию на эту тему их специальной литературы, 82,6% из спортивных программ, 61,1% от преподавателей. В большинстве своем (58,9%) они отмечают наличие косвенной связи занятий физической культурой с развитием интеллектуальных способностей [11]. Старчеков также отмечает, что студенты при достаточной осведомленности об оздоровительной ценности физической культуры не склонны заниматься физическим совершенствованием, имеют в большинстве своем низкую посещаемость и успеваемость на занятиях [46].

Таким образом, у студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Данная проблема оказывает влияние на снижение уровня индивидуального здоровья, умственную и физическую работоспособность, физическое развитие и физическую подготовленность студентов.

В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

В 2004 году Любимовой было проведено исследование мотиваций и ценностных ориентаций на основе модификации опросника Дж. Равенна 2001 года. Исследовалась структура мотивов на различных уровнях ценностных ориентаций. В исследовании приняло участие 167 студентов и 97 преподавателей ГОУСПО Петровского колледжа в сфере образования.

На высоком уровне ценностных ориентаций был выявлен блок личностного, эмоционального и физического развития:

* Личностное развитие (29 опрошенных);
* Положительный эмоциональный настрой (64 опрошенных);
* Совершенствование своего телесного «Я» (74 опрошенных).

На умеренном уровне – блок ценностных ориентаций на профессиональную компетентность:

* Профессиональная ориентация (88 опрошенных);
* Учебные знания сверх программы (133 опрошенных);
* Развитие компетентности (136 опрошенных).

На низком уровне – блок усвоения правил социума:

* Информация, используемая в повседневной жизни (145 опрошенных);
* Формальные требования к поведению и аттестации (153 опрошенных) [34].

Более конкретный анализ был проведен Хроминой и Шумаховой. Исследуя мотивацию студентов на базе ХГАиП, они выявили примерное совпадение мнения студентов разных курсов [50]:



Рис. 7. Мотивация студентов на базе ХГАиП



Рис. 8. Второстепенные мотивы занятий ФК на базе ДВГУЭиС

Из исследования, проведенного Селецкой на базе ДВГУЭиС видно, что в данном случае на первое место выходит мотив долженствования, 85% респондентов посещают занятия физической культурой ради получения зачета. Из второстепенных мотивов [44]:



Рис. 9. Ответы на вопрос «Является ли мотив долженствования основным или Вами движут другие мотивы?»

Исследование Никащенкова на базе СмолГУ, в котором приняло участие 100 студентов, в качестве первичных мотивов также выявило мотив долженствования и мотив эмоциональной привлекательности, однако мотив долженствования хоть и лидирующий, но не единственный. На вопрос «Является ли мотив долженствования основным или Вами движут другие мотивы (например, забота о здоровье, желание иметь красивую фигуру, похудеть, желание подвигаться, общение и т.д.)?» были получены следующие ответы [37]:

Старчеков проводил исследование мотивации студентов к физической культуре на базе омского СГУФК. Анкетный опрос, в котором принимало участие 358 студентов, выявил три основные группы мотивов:

1. группа актуальных мотивов:
   * своевременное получение зачета;
   * обретение уверенности в себе;
   * избежание конфликта с преподавателем;
   * повышение уважения к себе со стороны товарищей по группе, близких;
   * улучшение внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (улучшить телосложение, подчеркнуть выигрышные особенности фигуры, улучшить пластику движений, совершенствовать двигательные умения и навыки);
2. группа оздоровительных мотивов:

* потребность в повышении физической подготовленности и работоспособности;
* улучшение физического развития;
* получение максимальной оздоровительной пользы от движений;

1. группа психологически значимых мотивов:

* снятие эмоционального напряжения;
* предупреждение развития стрессовых состояний;
* отвлечение от неприятных мыслей;
* восстановление психической работоспособности;
* гедонистические мотивы.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные [46]:



Рис. 10. Мотивация студентов к физической культуре на базе омского СГУФК

Особое место среди работ, посвященных изучению структуры мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой, занимает исследование, проведенное Шуваловым на базе МГУ имени Ломоносова, в котором принимало участие 157 испытуемых. Оно выявило наиболее полный список современных интересов студенчества в сфере физической культуры и спорта:

1. спортивный результат;
2. достижение успеха;
3. патриотические чувства;
4. самоутверждение, волевые качества;
5. карьерные достижения;
6. двигательная активность;
7. оздоровление;
8. удовольствие;
9. способ общения;
10. следование моде;
11. подражание уважаемому человеку;
12. развлечение;
13. соперничество;
14. привычка;
15. азарт, борьба;
16. эмоциональная разрядка, переключение;
17. улучшение фигуры;
18. стабилизация веса;
19. желание красиво выглядеть;
20. желание привлечь внимание представителей противоположного пола;
21. воздействие рекламы;
22. влияние друзей или родственников;
23. желание быть современным.

Выявленные мотивы были оценены по пятибалльной системе другой группой испытуемых (в количестве 60 человек), после чего полученная иерархия мотивов была перегруппирована в соответствии с различными типами личности [48] (см. приложение 2):

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества.

**1.4 Проблемы повышения мотивации студентов**

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности к занятиям безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ВУЗах. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах.

Любимова отмечает, что студенты хотят, чтобы образовательное учреждение способствовало, прежде всего, коммуникативной культуре, включая уверенность во взаимоотношениях с людьми, умение хорошо говорить и легко выражать свои мысли, иметь собственное мнение. Вместе с тем студенты ценят обстановку, вызывающую положительные эмоции и возможность формировать свою телесность. Последнее обстоятельство на взгляд Любимовой в значительной мере вызвано модными в молодежной среде средствами массовой информации, пропагандирующими культ тела и «сексапильности», а не школьным опытом учебных занятий физической культурой [34].

Более того, большинство студентов отмечает, что занятия физической культурой в школе их не удовлетворяли, они ходили на уроки лишь для отметки [8]. Коваль объясняет это неудачной организацией уроков физической культуры в школе, однообразием, увлечением другими предметами. Негативное отношение к урокам физического воспитания в школе в большинстве случаев влечет за собой и отсутствие интереса к спорту, но, тем не менее, не исключает его полностью [27].

Шуваловым был проведен опрос 118 студентов МГУ имени Ломоносова. На вопрос «Что вы думаете о физической культуре и спорте?» были получены следующие ответы:

* ничего – 34,7%;
* движение и активность – 30,5%;
* положительные эмоции – 15,3%;
* переключение и разрядка – 5,9%;
* здоровье и бодрость – 5,1%;
* развитие волевых качеств – 3,4%;
* другое – 3,4%;

1,7% бланков испорчено [48].

Следует отметить влияние на отношение к занятиям физической культурой также возрастных факторов и индивидуальных особенностей личности и других факторов. Так, по данным Селецкой, наиболее ответственно к посещению занятий относятся студенты первого и второго курсов. В течение года прослеживается динамика изменения посещаемости: в осеннем семестре студенты посещают занятия охотнее; в весеннем происходит спад физической активности, что возможно связано с повышением умственной нагрузки к концу года, авитаминозом или какими-либо субъективными причинами. Стоит отметить, что у студентов творческих специальностей наблюдается самая низкая посещаемость, у студентов, занимающихся точными предметами – заметно выше [44].

Студенты отмечают, что, идя на занятие по физической культуре, они не задумываются о значении двигательной активности для их здоровья, о возможности применения полученных знаний, двигательных умений и навыков в самостоятельных занятиях вне ВУЗа.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера [13].

Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Опрос и анкетирование, проведенные Карасем, показали, что построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, вызывает нежелание заниматься физическим воспитанием и непонимание сущности занятий.

Девушки отметили, что в ВУЗе хотели бы приобрести навыки выполнения упражнений наиболее, на их взгляд, для них полезных: упражнений для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса, работы над проблемными зонами. В школьной программе для них особую трудность представляли отжимания, опорные прыжки, подтягивания, кроссы. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, научиться технике массажа, освоить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи [26].

По данным опроса девушки отдают предпочтения упражнениям для укрепления осанки, на растяжку и тому подобное, хотели бы заниматься шейпингом, фитнесом, стрейчингом, атлетической гимнастикой. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание. Главной причиной нежелания девушек заниматься в бассейне являются комплексы из-за фигуры и отсутствие плавательных принадлежностей [26, 50].

Среди причин, препятствующих заниматься физической культурой, (по данным Хроминой) студентами были названы [50]:



Рис. 11. Причины, препятствующие заниматься физической культурой студентам

Она предлагает привлечь учащуюся молодежь к физической культуре и спорту классическим методом, наличием в программе ВУЗов трех основных аспектов:

* образовательного, который подразумевает сообщение задач, распределение отдельных заданий, привлечение учащихся к анализу и исправлению ошибок при выполнении движений;
* воспитательного, предполагающего решение задач общего воспитания и развития физических качеств. Это общие требования к любой сфере педагогической деятельности, усиливающиеся тем, что в двигательной деятельности индивида личностные качества проявляются особенно ярко;
* оздоровительного, характеризующегося постепенным возрастанием нагрузки, плотности урока и самоконтроля за ней [50].

Старчеков на основе сопоставления результатов проведенных им опросов делает вывод о том, что для привлечения студентов к занятиям физической культурой рассчитывать на осознанную потребность студентов в физическом самосовершенствовании не приходится. В связи с тем, что основной мотив у студентов – актуальный, прежде всего необходима своевременная аттестация. Через этот мотив также возможно приступить к формированию оздоровительных мотивов. Однако стоит осторожно подходить к оцениванию успеваемости. Студенты со слабой физической подготовленностью испытывают психологическое напряжение, которое выражается в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры вообще [46].

Барановская, прежде всего, указывает на отсутствие у учащейся молодежи специальных знаний о способах движений, физической нагрузке, особенностях воздействия определенных видов нагрузки на организм человека, которое тесно коррелирует с неумением планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями и осуществлять самоконтроль в процессе их проведения.

Физкультурные знания, по ее мнению, являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу студенчества. Знания составляют рациональную основу убеждения студентов, а общеобразовательная направленность занятий является способом воздействия на формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями в свободное время.

Существует специфическая, убеждающая сторона знаний, которая обосновывает реальный личностный и социальный смысл занятий. Знания оказывают воздействие через такие компоненты мотивации, как убеждения и потребности, в совокупности с ними оно образует совместное когнитивно-мотивационное звено системы приобщения студенчества к занятиям физической культурой [8].

В процессе формирования потребности к занятиям она выделяет три фазы:

1. формирование знаний, применительно к конкретному явлению. Это вербальные знания, они не применяются в собственных занятиях, быстро исчезают;
2. формирование практических умений;
3. формирование культурной потребности. На данном этапе во многих учебных заведениях основное внимание уделяется не занятиям, а внешним количественным показателям уровня физической подготовленности, выполнению нормативов и требований, что ведет к образованию вредных мотивов, связанных с получением зачета (актуальных) [8].

Гаврилов и Гаврилова, опираясь на задачу воспитания у студентов сознательного отношения к сохранению и укреплению здоровья, разработали новые эффективные формы обучения в сфере физической культуры.

К таким формам относятся проблемный, характеризующийся привлечением произвольного и непроизвольного внимания, постановкой учебной проблемы и вовлечением занимающихся в самостоятельный поиск и овладение практическими умениями, и поисковый методы. Применение поискового метода помогает превращению знаний в практические умения, необходимые для формирования потребности в физическом самосовершенствовании, и способствует формированию тех структур, которые составляют ядро самовоспитания [17].

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что современная система физического воспитания в ВУЗе не удовлетворяет интересам и потребностям молодежи в сфере физической культуры, в связи с чем наблюдается весьма низкая мотивационная заинтересованность в занятиях.

**ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1 Задачи исследования**

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. изучить механизмы формирования мотивации, ее структуру и основные функции;
2. детально рассмотреть и проанализировать имеющиеся исследования, посвященные изучению мотивационной направленности студенческой молодежи в сфере физической культуры;
3. выявить основные проблемы, возникающие при формировании мотивации у студенческой молодежи и пути ее повышения;
4. выявить и проанализировать интересы и потребности в сфере физической культуры и спорта студентов неспортивной специализации.

**2.3 Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. социологическое исследование (анкетирование);
3. статистическая обработка полученных данных.

Для изучения методической литературы использовать фонды библиотеки Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Изучение научно-методической литературы позволило ответить на вопросы о природе мотивации, механизмах ее формирования, функциях, связи с потребностями и ценностными ориентациями личности, проблемах мотивации в спорте. Изучение работ, посвященных данному вопросу, дало представление о состоянии здоровья и самочувствия студенческой молодежи, о структуре мотивационной заинтересованности в сфере физической культуры, о причинах отказа от занятий, о пожеланиях и предпочтениях студентов.

Данные, полученные в результате анкетирования, были обработаны статистическим методом определения показателей относительной доли. Он предполагает проведение анализа результатов исследования с целью определения процентного соотношения между частями и целым. Для расчета используется следующая формула:

,

где,  - показатель относительной доли;

m – число респондентов, выбравших тот или иной вариант ответа;

n – количество выборки.

Результаты проведенного исследования позволили изучить отношение студентов неспортивной специализации к занятиям физической культурой в ВУЗе и самостоятельно, оценить субъективное состояние здоровья студентов разных курсов, причины отказа от занятий, а также предпочтения и пожелания студентов в сфере физической культуры и спорта.

**2.3 Организация исследования**

Исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап исследования продолжался с апреля по май 2007 года. На этом этапе была сформулирована цель будущего исследования, поставлены задачи, определены методы.

Второй этап: сентябрь 2007 – май 2008 года. На этом этапе был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Третий этап: сентябрь 2008 – февраль 2009 года. На этом этапе было проведено социологическое исследование. Исследование проводилось в форме прямого сплошного опроса (раздаточное анкетирование), генеральной совокупностью для которого были студенты специализации «экономика, спортивный менеджмент и физкультурно-оздоровительные технологии» СГАФКСиТ, было опрошено 54 студента I-VI курсов.

Анкета (см. приложение 3) содержит 11 вопросов открытого типа и альтернативных, предполагалась возможность как одного, так и нескольких вариантов ответа.

На четвертом этапе проводилась обработка полученных данных и оформление работы.

**ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В анкетировании приняли участие 54 студента специализации «экономика, спортивный менеджмент и физкультурно-оздоровительные технологии» СГАФКСиТ. Из них 6 человек – студенты первого курса, 9 – второго, 7 – третьего, 19 – четвертого и 6 магистров, в том числе молодых людей – 28, девушек – 19. В процессе заполнения было испорчено 7 анкет.

51% респондентов проживают в общежитии, 40% живут дома, а 9% - снимают квартиру. Большинство студентов первого курса субъективно оценивают состояние своего здоровья как хорошее – 67%, остальные считают свое здоровье нормальным. Среди студентов второго курса картина обратная – 33% считают свое здоровье хорошим, остальные – нормальным. 14% третьекурсников оценили свое здоровье как плохое, 57% как нормальное и 29% как хорошее. На четвертом курсе по 32% приходится на ответы «нормальное» и «хорошее» и 36% оценивают состояние своего здоровья как отличное. Ответы магистрантов совпали с мнением студентов-первокурсников: 33% считают свое здоровье нормальным, 67% хорошим.



Рис. 12. Субъективная оценка студентами состояния своего здоровья

При этом заболеваемость за 2008 год, по данным медицинских карточек, имеет следующий вид: на первом курсе – 2,1 обращения в санитарную часть на студента, на втором курсе – 2,3 обращения, на третьем – 1,5, на четвертом – 3,5, в магистратуре – 0,7 обращения.

Можно заметить, что данные изучения медицинских карт не соответствуют субъективной оценке респондентами своего здоровья. Это может быть связано с тем, что субъективная оценка проводится студентами на момент проведения опроса, а не в целом за календарный год, также с тем, что оценка здоровья проводится по критерию самочувствия, а не объективного наличия травм, болезней. Кроме того, большинство обращений поступает по поводу ОРЗ, которые носят временный характер, имеют место также обращения в связи с внеочередной диспансеризацией спортсменов.

На вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» отрицательно ответили 33% первокурсников, 67% второкурсников, 57% третьекурсников53% четверокурсников и 67% магистров. Остальные дали ответ «да, курю/выпиваю». На мой взгляд, возрастание отрицательных ответов по отношению к первому курсу связано с тем, что студенты начинают осознавать важность здорового образа жизни, больше узнают о значении отказа от вредных привычек.

Следующим был задан вопрос о питании. Он предполагал возможность выбора нескольких вариантов ответа (или, возможно, ни одного). Полноценным свое питание назвали 34% респондентов, сбалансированным – 19%. Регулярно питаются 32%; 47% считают, что питаются рационально.

В вопросе об источниках и степени информированности о влиянии ФК на организм человека, который также предполагал возможность нескольких вариантов ответа, 67% студентов-первокурсников указали, что ознакомлены о влиянии ФК на организм человека из специализированной литературы, 17% - от преподавателей. Это связано, прежде всего, с недостаточным освещением вопросов физического воспитания в школе. Интересующиеся подростки вынуждены искать информацию в дополнительной литературе. Все студенты второго курса указали, что преподаватели осведомляют их о значимости ФК, 11% также указали на сведения из специализированной литературы. На третьем курсе 86% указали на информацию от преподавателей, а 29% ознакомлены с литературой. На четвертом курсе 74% осведомлены о важности ФК для человека от преподавателей, а 24% из специализированной литературы. 100% магистрантов отметили свою информированность от преподавателей, 67% также указали на знакомство с дополнительной литературой. Можно заметить сознательность студентов-магистрантов по отношению к предмету, однако, по мере возрастания курса основного обучения идет тенденция снижения интереса к обучению, а значит и степени информированности от преподавателей. Также были указаны другие источники, в числе которых телевидение, периодическая печать и личный опыт респондентов.

21% опрошенных отметили, что их полностью удовлетворяют занятия ФК в ВУЗе, однако подавляющее большинство – 64% – они удовлетворяют только частично.

Регулярно занимаются ФК в свободное время 17% первокурсников, 22% второкурсников, 29% студентов третьего курса, 26% четвертого и 67% магистров. Самостоятельно занимаются 33% студентов первого курса, 44% второго, 43% третьего, 42% четвертого и 17% магистров. 33% первокурсников не видят для себя необходимости в занятиях, а также 17% студентов третьего курса и магистров и 11% четверокурсников. Остальные не занимаются по субъективным причинам, осознавая, однако, значение занятий. Такие результаты подтверждают неудовлетворенность студентов занятиями в ВУЗе: большинство предпочитает заниматься самостоятельно или дополнительно.

Респонденты, не занимающиеся ФК систематически, среди причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения и усталость, нежелание заниматься (по 23%).



Рис. 13. Факторы, препятствующие занятия ФК

Результаты говорят об общей загруженности студентов, и недостатке денежных средств на дополнительные занятия в зале. Это связано, прежде всего, с отсутствием бесплатных занятий в секциях по видам спорта.

На вопрос «Какие дополнительные занятия оздоровительной направленности Вы предпочитаете?» (вопрос также предполагал возможность нескольких вариантов ответа) подавляющее большинство девушек ответили, что предпочитают нетрадиционные виды занятий ФК (63%). Молодые люди предпочитают спортивные игры (54%).



Рис. 14. Специфика предпочтений в сфере дополнительных занятий

Результаты по этому вопросу согласуются с вопросами об удовлетворенности занятиями в ВУЗе и причинами отказа от дополнительных занятий. Девушки предпочитают занятия нетрадиционными видами ФК, которые не включены в программу ВУЗа и требуют значительных финансовых вложений, которые студентки не могут себе позволить. Молодые люди предпочитают спортивные игры, и, хотя они включены в программу, но бесплатные секции отсутствуют.

Доминирующей мотивацией в занятиях ФК девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (47%); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье (также 47%). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы (36%). Из второстепенных лидирующей мотивацией оказался двигательный голод и желание подвигаться (54%). Следует заметить, что второстепенных мотиваций предлагалось отметить две.



Рис. 15. Доминирующие мотивации у девушек



Рис. 16. Второстепенные мотивации у девушек



Рис. 17. Доминирующие мотивации у юношей



Рис. 18. Второстепенные мотивации у юношей

На вопрос об отношении к неурочным формам занятий подавляющее большинство студентов ответило «положительно» (67%) и «скорее положительно» (27%), что говорит о желании студентов расширять свой двигательный опыт посредством новых, нестандартных форм занятий физическим воспитанием. Студентов, относящихся к походам отрицательно, не оказалось вовсе.

На основании изучения и обработки данных исследований других авторов и по результатам нашего исследования оказалось, что мотивационная заинтересованность студентов различных ВУЗов неспортивных специализаций в занятиях физической культурой находится на чрезвычайно низком уровне. Это напрямую сказывается на здоровье и работоспособности. Тем не менее, многие студенты занимаются физическим воспитанием вне ВУЗа, другие хотели бы заниматься, но не имеют такой возможности, что говорит о неудовлетворительной постановке физкультурной работы в ВУЗе, которая не отвечает интересам и потребностям студенческой молодежи, а, следовательно, не способна поддерживать мотивационную заинтересованность. Изучив предпочтения и пожелания студентов, мы сделали вывод о необходимости внесения изменений и улучшений в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним.

Прежде всего, следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. В связи с этим следует заниматься с ними раздельно, как это предусмотрено на занятиях в старших классах. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, а т.к. выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то возможен также подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий. На базе СГАФКСТ возможна организация занятий в тренажерном зале, занятий игровыми видами для юношей на стадионе и в помещении, для девушек – нетрадиционными видами в залах гимнастики. Также возможны организованные походы в ледовый дворец, в бассейн, прогулки и пробежки по паркам города.

Кроме всего прочего, респонденты показали большую заинтересованность в таких формах организации занятий как туристические походы и слеты. Они оказывают комплексное влияние на организм, способствуют развитию физических, психических и морально-волевых качеств, выносливости, взаимовыручке. Воздействуют на эстетическую сферу студента, формируют представление о прекрасном, способствуют привитию ценностей здорового образа жизни. В связи с этим являются прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулируют интерес к физической культуре и активному образу жизни.

**ВЫВОДЫ**

1. По данным научно-методической литературы мотивация это система факторов, детерминирующих поведение, совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность, то есть мотивов. Основная функциональная нагрузка мотивационной структуры личности – формирование модели поведения каждого конкретного человека. Мотивация складывается из потребностей человека под влиянием его системы жизненных ценностей и включается в их ряд. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.
2. По данным исследований современная молодежь уделяет достаточно мало внимания физической активности, только 6,5-7,5% опрошенных (по данным Гусельниковой) предпочитает часы досуга посвятить физическому совершенствованию. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой. Из указанных мотивов, имеющих влияние среди молодежи, подавляющее большинство исследований, в том числе наше, указывает эстетические – желание развить физические качества, улучшить осанку, фигуру: 27% опрошенных по данным исследований Хроминой и Шумаховой, 44% юношей и 39% девушек по данным исследований Старчекова, 36% юношей и 47% девушек в нашем исследовании.
3. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности к занятиям безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ВУЗе. По данным нашего исследования, проведенного на базе СГАФКСТ среди студентов I-IV курсов специальности «спортивный менеджмент, экономика и физкультурно-оздоровительные технологии» большинство студентов причиной отказа от занятий считают усталость и нежелание заниматься, а также нехватку материальных средств.

Кроме того, предпочтения студентов в выборе направленности занятий не находят отражения в системе физического воспитания в ВУЗе или не соответствуют запросам молодежи. Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Большинство девушек предпочитает занятия нетрадиционными оздоровительными видами физической культуры, а молодые люди спортивные игры, что находит подтверждение в исследованиях Карася, а также в нашем исследовании.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

На основании проведенных исследований можно рекомендовать внести изменения и улучшения в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним.

В целях увеличения компонента индивидуальности следует ввести отдельные занятия для студентов обоего пола. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, а т.к. выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то возможен также подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий.

В программу обучения студентов СГАФКСТ включены основные виды спорта, но их число можно разнообразить и углубить за счет часов СПС и ДФП. На базе СГАФКСТ возможна организация занятий в тренажерном зале, занятий игровыми видами для юношей на стадионе и в помещении, для девушек – нетрадиционными видами в залах гимнастики. Также возможны организованные походы в ледовый дворец, в бассейн, прогулки и пробежки по паркам города.

Кроме того, при появлении интереса к занятиям и изъявлении желания студентов, возможна организация неурочных занятий в свободное время, таких как туристические слеты, походы, сплавы на байдарках, велопробеги, проведение активного отдыха на природе, заплывы в открытых водоемах. Организация подобных занятий оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию физических, психических и морально-волевых качеств, выносливости, взаимовыручке, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

**Список литературы**

1. Ананьев, Б.Г. Избранные труды. В 2 ч. Ч. 1. / Б.Г. Ананьев. – М., – 1980. – 232 с.
2. Андреева, В.Г. Социальная психология / В.Г. Андреева. – М., 1988. – 432 с.
3. Анпилогов, И.Е. Исследование представлений о роли жизненных ценностей в спорте студентов СГАФКСТ: магист. дисс. / И.Е. Анпилогов. – Смоленск, 2007. – 82 с.
4. Анурин, В.Ф. Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей / В.Ф. Анурин // Социология высшей школы подготовки студентов для народного хозяйства: Сб. науч. тр. – Горький, 1982. – C. 116-129.
5. Артемов, С.В. Запросы и потребности населения как базовый фактор планирования развития физической культуры и спорта городского района: автореф. Дис. канд. пед. наук / С.В. Артемов. – М., 1991. – 17 с.
6. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев – М.: «Мысль», 1976. – 158 с.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №5. – C. 5-12.
8. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – C. 13-16.
9. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М. Бахтин // Философия и социология науки и техники, ежегодник 1984-1985. – М.: Наука, 1986. – 130 с.
10. Бердичевский, Ю.И. Особенности ценностных ориентаций спортсменов / Ю.И. Бердичевский, Г.И. Минц // Спорт в современном обществе: сб. науч. тр. – М.: ФКиС, 1980. – C. 36-38.
11. Вергунова, В.М. Мотивация студентов Дальневосточного государственного аграрного университетеа к физической активности / В.М. Вергунова, В.М. Горшенин, А.В. Лейфа // современные проблемы физической культурой и спорта: матер. IX науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – C.25-27.
12. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиннтица, 1989. – 256 с.
13. Виленский, М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М.Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. – М.-Харьков, 1990. – C. 44-47.
14. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 285 с.
15. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – C. 15-18.
16. Волошин, С. Спасем гуманистические ценности спорта! (спорт и воспитание) / С. Волошин; пер. В.И. Столярова // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып.3 – C. 14-19.
17. Гаврилов, В.И. Иcпользование мотивации в процессе физического воспитания / В.И. Гаврилов, Н.И. Гаврилова // Научные основы и социально-педагогическое обоснование физического воспитания студенческой молодежи: межвуз. тем. сб. науч. тр. – Л.: ЛМИ, 1990. – C. 132-135.
18. Галкин, Ю.П. Коэффициент активности / Ю.П. Галкин. – Смоленск, 1990. – C.35-49.
19. Головных, Г.Я. Общественно-исторические системы ценностей (методолгоический аспект): автореф. дис. … док. пед. наук / Г.Я. Головных. – Минск, 1993. – 41 с.
20. Гудачек, Я. Ценностная ориентация личности / Я. Гудачек // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – М., 1989. – C. 102-109.
21. Гусельникова, Е.В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе: дис. канд. пед. наук / Е.В, Гусельникова. – Хабаровск, 2000. – 143 c.
22. Дильтей, В. Описательная психология / В. Дильтей. – СПб., 1995. – 160 с.
23. Жолдак, В.И. Декларативное и реальное отношение к спорту / В.И. Жолдак // Теория и практика физической культуры. – 1973. - №3. – С. 141-144.
24. Здравомыслов, А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. / А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.
25. Истомин, И.Н. Ценностные ориентации в системе регуляции поведения / И.Н. Истомин // Психологические механизмы регулирования социального поведения. – М.: Политиздат, 1979. – 252 с.
26. Карась, Т. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа / Т. Карась, Т.В. Хромина // современные проблемы физической культуры и спорта: матер. IX науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – C. 69-72.
27. Коваль, А.В. Физическая культура в здоровом образе жизни молодых людей, ее значимость и пути совершенствования: выпускная квалификационная работа / А.В. Коваль. – Смоленск, 2002. – C.16.
28. Козлов, А.А. Ценностный мир современного студенчества (социальный портрет явления) / А.А. Козлов, В.Т. Лисовский, З.В. Сикевич. – М., 1992. – 40 с.
29. Кон, И.С. В поисках себя / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 148 с.
30. Крэтти, Б.Д. Мотивация / Б.Д. Крэтти. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – C. 24.
31. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность./ А.Н. Леонтьев. – М., 1975. – C. 465.
32. Лисовской, В.Т. Советсткое студенчество социологические очерки / В.Т. Лисовской. – М.: Высш. шк., 1990. – 304 с.
33. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 1992. – C. 12-17.
34. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре/ Ю.В. Любимова. – Спб.: СпбГАФК, 2004. – C.22.
35. Маслоу, А. Самоактуализация // Психология личости. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – C. 108-118.
36. Немов, Р.С. Психология: учебник для высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. Кн. 1. / Р.С. Немов.. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 651 с.
37. Никощенков, С.Л. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С.Л. Никощенков Л.И. Глущенко // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – C. 81-83.
38. Пирог, А.В. Социология физической культуры и спорта / А.В. Пирог. – Смоленск: СГИФК, 1996. – C. 68-70.
39. Пономарев, Н.И. Некоторые аспекты формирования положительного отношения человека к физической культуре / Н.И. Пономарев, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №9-10. – C.9-10.
40. Пономарчук, В.А. Лекции по социологии / В.А. Пономарчук. – М., 1989. – C. 137.
41. Починкин, В.М. Спорт и идеологическая борьба в современном мире / В.М. Починкин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 250 с.
42. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК / А.Ц. Пуни. – М., 1979. – С.117.
43. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – C. 16-36.
44. Селецкая, Т.Г. Исследование мотивов, побуждающих студенток заниматься физической культурой и спортом / Т.Г. Селецкая // Современные проблемы физической культурой и спорта: матер. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: ДВГАФКС, 2005. – C. 158-159.
45. Соловьев, Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 1999. – 168 с.
46. Старчеков, М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / М.М. Старчеков. – Омск: СГУФК, 2005. – C. 23.
47. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – C. 108-111.
48. Шувалов, А.М. Динамика спортивных интересов студентов / А.М. Шувалов. – Малаховка, 2004. – C. 26.
49. Хайдеггер, М. Работы и размышления разных лет / М. Хайдеггер. – М., 1993. – C. 183.
50. Хромина, Т.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов специальности «менеджер» / Т.В. Хромина, И.Д. Шумахова // проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке: сб. науч. тр. / ДВГАФК, ХГПУ – Хабаровск, 2004. – C. 161-164.
51. Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №7. – C. 8-10.
52. Образ жизни современной молодежи [Электронный ресурс] / Ценностные ориентации выпускников гимназии и условия их формирования; Степанов М.А. – Тверь: Областная станция юных натуралистов, лаборатория «Экология и охрана природы», 2002-2003 – Режим доступа: http://2003.vernadsky.info/works/g6/index.html. – Загл. с экрана.

**приложениЯ**

**Приложение 1**

Классификации психогенных потребностей по Мюррею

|  |  |
| --- | --- |
| Потребности по Мюррею | Поведенческие модели в спортивных ситуациях |
| Потребность в престиже, самоутверждении, успехе, признании, удовлетворении честолюбия, саморекламе | Большинство спортивных соревнований в различной степени удовлетворяют эти потребности. Снижение физиологических функций некоторых спортсменов высокого класса после ухода из спорта может служить иллюстрацией повышенной зависимости от этого мотива на протяжении всей спортивной карьеры. |
| Потребность в повышении статуса стремление избежать унижения связанного с поражением | Перед важными соревнованиями тренеры часто стремятся воздействовать на этот фактор, в особенности, если предстоящие соревнования грозят для команды унизительным поражением. |
| Потребность иметь власть над другими, доминировать либо подчиняться другим | Некоторые виды спорта по своей природе способствуют развитию этого мотива. Лучшим примером, иллюстрирующим это положение, является судья на линии в футболе. |
| Потребность быть частью коллектива, устанавливать теплые, дружеские отношения кооперации | Многие спортсмены становятся членами команд для того, чтобы удовлетворить эту потребность. "Много делает для команды", - фраза которую часто произносят тренеры, свидетельствует о том, что этот мотив осознается спортсменами. |
| Стремление к систематизации и порядку, общим традициям, приобретению общих предметов | Действие этого мотива проявляется в заботе тренеров и спортсменов о соблюдении спортивных правил и норм, в коллекционировании спортивных трофеев, ведении специальных книг и журналов, иллюстрирующих достижения спортсменов. |
| Потребность участия в познавательном, процессе, желание удовлетворить любопытство, получить ответа на интересующие вопросы | Мотив действует в тех видах спорта, которые требуют от спортсмена понимания механизмов тренировочного процесса, соревновательных усилий, тактики. |

**Приложение 2**

Соответствие мотивов занятий ФК различным типам личности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивный тип | | |
|  | юноши | девушки |
| спортивный результат | 105 | 83 |
| оздоровление | 107 | 111 |
| двигательная активность | 127 | 104 |
| соперничество | 81 | 52 |
| азарт, борьба | 97 | 66 |
| ВСЕГО | 517 | 416 |
| Самоутверждающийся тип | | |
|  | юноши | девушки |
| самоутверждение | 110 | 92 |
| карьерные достижения | 115 | 90 |
| достижение успеха | 117 | 87 |
| волевые качества | 98 | 101 |
| патриотические чувства | 70 | 59 |
| ВСЕГО | 510 | 429 |
| Развлекающийся тип | | |
|  | юноши | девушки |
| эмоциональная разрядка | 130 | 117 |
| развлечение | 109 | 94 |
| удовольствие | 120 | 88 |
| способ общения | 118 | 112 |
| привычка | 76 | 75 |
| ВСЕГО | 553 | 486 |
| Тип, улучшающий свой вид | | |
|  | юноши | девушки |
| стабилизация веса | 103 | 100 |
| улучшение фигуры | 94 | 108 |
| желание красиво выглядеть | 103 | 103 |
| желание привлечь внимание представителей противоположного пола | 92 | 105 |
| желание быть современным | 106 | 79 |
| ВСЕГО | 498 | 495 |
| Подражательный тип | | |
|  | юноши | девушки |
| воздействие рекламы | 104 | 79 |
| влияние друзей или родственников | 95 | 78 |
| подражание уважаемому человеку | 89 | 79 |
| следование моде | 82 | 85 |
| ВСЕГО | 370 | 321 |

**Приложение 3**

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И МАГИСТРАНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ, ЭКОНОМИКА И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ» СГАФКСиТ

Уважаемый респондент, прошу Вас принять участие в моем исследовании, уделив свое время заполнению данной анкеты. Целью проводимого исследования является изучение структуры мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Подойдите к заполнению анкеты с должным вниманием, выбранный вариант ответа обвеДИТЕ в кружок.

Пол курс

М Ж I II III IV магистратура

1. Каковы условия Вашего проживания?
   * живу дома
   * снимаю квартиру
   * живу в общежитии
2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
   * плохое
   * нормальное
   * хорошее
   * отличное
3. Имеете ли Вы вредные привычки?
   * нет
   * да, курю/выпиваю
   * другое (укажите):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Является ли Ваше питание (отметьте соответствующие характеристики):
   * полноценным
   * регулярным
   * сбалансированным
   * рациональным
2. Какова степень Вашей информированности о влиянии физической культуры на организм и здоровье человека?
   * обладаю сведениями, полученными от преподавателей
   * ознакомлен(а) со специализированной литературой
   * другое (укажите):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Насколько занятия физической культурой в ВУЗе отвечают Вашим потребностям?
   * полностью
   * частично
   * не отвечают
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой дополнительно?
   * регулярно занимаюсь в секции/спортивном клубе
   * самостоятельно занимаюсь
   * не вижу необходимости в занятиях
   * осознаю важность занятий, но не занимаюсь по субъективным причинам
   * другое (укажите):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Если Вы систематически не занимаетесь физической культурой, какие факторы этому препятствуют?
   * нехватка денежных средств и материально-технического обеспечения для полноценных занятий
   * нехватка времени
   * усталость, лень, нежелание заниматься
   * отсутствие навыков и привычки к занятиям
   * другое (укажите):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие дополнительные занятия оздоровительной направленности Вы предпочитаете?
   * силовая атлетика
   * спортивные игры
   * единоборства
   * циклические виды
   * нетрадиционные виды (фитнес, шейпинг, аэробика, йога, пилатес и др.)
   * другое (укажите):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какова Ваша доминирующая мотивация в занятиях физической культурой? (укажите также 2 второстепенные для Вас мотивации, отметив их ГАЛОЧКОЙ)
   * желание улучшить фигуру, осанку, похудеть, нарастить мышечную массу
   * желание укрепить здоровье
   * двигательный голод, желание поиграть, подвигаться
   * желание развивать физические качества, осваивать различные двигательные умения и навыки
   * стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению, поддержание хорошего настроения, азарт
   * подражание известному человеку, родственнику, другу
   * самоутверждение, развитие морально-волевых качеств
2. Как Вы относитесь к неурочным формам проведения занятий (туристические походы на байдарках, пешеходные, велосипедные и т.д.)?
   * положительно
   * скорее положительно
   * скорее отрицательно
   * отрицательно