

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №2, Том 8 / 2020, No 2, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-2-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/69PDMN220.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Пискова Д.М., Фильченков Д.А., Ларина С.Г. Проблемы создания мотивации у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/69PDMN220.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Piskova D.M., Filchenkov D.A., Larina S.G. (2020). Problems of formation of motives of doing independent physical exercises by students at the stage of the activity development. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/69PDMN220.pdf> (in Russian)

УДК 379.8

Пискова Дина Михайловна

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический институт», Пенза, Россия
Доцент

Кандидат педагогических наук

E-mail: pidimi@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6307-8479>

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=409083

Фильченков Дмитрий Александрович

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический институт», Пенза, Россия
Зав. кафедрой «ФВиС»

Доцент

Кандидат педагогических наук

E-mail: da-filchenkov2009@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=461931

Ларина Светлана Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический институт», Пенза, Россия
Старший преподаватель

E-mail: sg-larina@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=780501

Проблемы создания мотивации у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Аннотация. Авторами предложено решение проблемы формирования мотивации в процессе самостоятельных занятий физической культурой в течение первого года занятий. Цель исследования – выявить особенности формирования мотивов самостоятельных занятий физической культурой у студентов со сроком занятий менее 1 года. Методы исследования – анкетирование, дескриптивная статистика, факторный анализ.

Результаты. Рассматривалась структура и динамика мотивов. Выявлено, что у 50 % юношей не сформирована структура мотивационной сферы. Для них характерны кризис принятия мотива, выражающийся в борьбе нескольких ведущих мотивов; обобщенность представления о модели потребного будущего.

Юношам со сформированной первичной мотивацией свойственны уточнение информационной основы деятельности; дифференциация целей и задач деятельности; начало

развития результативной стороны мотивации в основе которой лежит принятие целей-достижений; кризисы принятия и реализации скорректированных мотивов.

Выявлены эндогенные факторы развития мотивации и соответствующие им предпосылки для формирования вторичной мотивации.

Предложены рекомендации для юношей со сформированной первичной мотивацией, направленные на формирование вектора «цель-результат»; для группы с несформированной мотивацией – на формирование вектора «мотив-цель».

Для студентов с несформированной мотивацией конкретный мотив должен приобрести осознанный и направляющий характер за счет формирования модели потребного будущего (цель-образ) в динамике развития; расширения информационной основы деятельности. Реализация способа и программы деятельности должны стать для них самостоятельной целью.

Для студентов с первичной мотивацией информационная основа деятельности должна обогащаться несколькими моделями промежуточных целей-достижений, выстроенными в иерархическом порядке; а также представлениями о вариативности программ для достижения этих целей; необходимо установление качественных и количественных характеристик целей-достижений.

Ключевые слова: первичная и вторичная мотивация; цели-достижения; цель-образ; информационная основа деятельности; эмоционально-развлекательный; коммуникативно-поддерживающий; гедонистический; эстетический факторы развития мотивации

Введение

Проблема удержания мотивации в процессе самостоятельных занятий физической культурой (СЗФК) является одной из ключевых в теории и практике оздоровительной тренировки. Считается [1; 2], что лишь половина начинающих заниматься оздоровительной физкультурой продолжает эту деятельность систематически, т. к. начать занятия намного легче, чем их продолжать. При этом каждая целевая группа занимающихся имеет свои социальные, возрастно-половые особенности, связанные с привычным образом жизни, сложившимися приоритетами, региональной спецификой и трудовой занятостью [2, с. 3].

Как справедливо считает О.В. Тиунова [2, с. 5], отношение занимающихся к физической культуре и устойчивость их мотивации во многом зависит и от «физкультурной образованности», под которой автор понимает непрерывный процесс, направленный на приобретение систематических знаний в области физической культуры и спорта, как в образовательных учреждениях, так и самостоятельно, через разнообразные информационные источники.

Результаты проведенного нами ранее исследования [3] эндогенных факторов развития мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой (СЗФК) у юношей-студентов (106 чел.), независимо от стажа занятий, показали наличие двух факторных пулов. Для 78 % респондентов факторами развития стали принадлежность к социально-значимой группе, физическое совершенствование, гедонизм и спортивная деятельность. В этой выборке

подавляющее большинство студентов имело стаж занятий несколько лет: более 4-х лет – 40 %, от 2 до 3,9 лет – 30 %, от 1,9 до 1,0 года – 27 %, менее 1 года лишь 3 % респондентов.

Для другой части студентов (22 %) факторами развития мотивации стали сохранение здоровья, социально-личностное развитие, активный отдых, первичное стремление к спортивной деятельности, психоэмоциональное здоровье. При этом большинство респондентов (около 65 %) имело стаж занятий менее 1 года. Было показано, что в течение самостоятельных тренировок эндогенные факторы «меньшинства» были более лабильны, т. к. новичкам свойственны, по-видимому, интенсивные изменения мотивационной сферы.

Таким образом, студенты-новички (менее 1 года занятий) в результате многомерного анализа данных вошли как в первую группу занимающихся «со стажем» (23 чел., что составило 3 %), так и во вторую группу «новичков» (24 чел., что составило около 65 %). Анализ распределения объектов по кластерам в первой группе показал, что новички «размыты» по разным группировкам. Это означает, что около 50 % «новичков» потерялись в общей массе студентов «со стажем». В связи с этим мы выделили всех студентов с опытом занятий менее 1 года и провели анализ особенностей мотивационной сферы СЗФК.

Цель исследования – выявить особенности формирования мотивов СЗФК у студентов с опытом занятий менее 1 года; разработать направления психолого-педагогических рекомендаций по формированию мотивации СЗФК у студентов в период нормативных занятий и на этапе начала СЗФК.

Материалы и методы

Из общей выборки были выделены юноши со стажем занятий менее 1 года – 47 человек, студенты последних курсов (4–5 курс), для которых не предусмотрено обязательных занятий по физическому воспитанию в вузе. Сбор материала проводился в рамках Договора с ФГБУ ФНЦ ВНИИФК № 22/24-12 от 20.03.2012 г. по теме «Выявление мотивации самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом к ведению здорового образа жизни, использованию возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, самосовершенствовании, самовоспитании и социальной адаптации». Исследования были организованы на спортивных базах города Пензы и местах массовых занятий оздоровительной физической культурой и спортом.

Методы исследования: анкетирование, дескриптивная статистика, факторный анализ (метод главных компонент, вращение varimax normalized).

Респондентам предлагалось ответить на вопросы анкеты «Какие цели Вы ставили перед началом систематических занятий (тренировок)» и «Какие цели Вы ставите сейчас?». Выявлялась структура и динамика мотивов к систематическим занятиям на начальном этапе и на момент проведения опроса. В качестве структуры мотивационной сферы рассматривалось разделение мотивов деятельности на актуальные, значимые и потенциальные.

Обзор литературы (основные понятия и определения)

С позиции психологии деятельности [4–7] самостоятельные занятия физической культурой (СЗФК) могут рассматриваться как деятельность личности, направленная на достижение сознательно поставленных целей – формирование здоровья, коррекция телосложения, развитие физических способностей, воспитание характера, профилактика утомления и т. п. СЗФК связаны с созданием общественно значимых ценностей – индивидуального и коллективного здоровья, физического идеала, гармоничного развития,

ЗОЖ, эффективной социальной жизнедеятельности и т. п.; освоением общественного опыта в виде практической нормативной двигательной деятельности, теоретических представлений о ценностях и идеалах, знаний о человеке, о методиках оздоровительной тренировки, об организации занятий и т. п.

СЗФК как деятельность складывается из различных типов сложных деятельностей – двигательной, оздоровительной, эмоционально-регулятивной, досугово-развлекательной, коммуникативной, интеллектуальной, социальной и т. п., что соответствует различным формам отношения человека к действительности – практической, познавательной, эстетической, этической и т. п. Считается [8, с. 481–508], что деятельность обозначает только такие процессы, которые отвечают соответствующей им потребности. А.Н. Леонтьевым установлено, что сложные формы человеческой деятельности, а СЗФК, несомненно, относится к таковым, побуждаются несколькими потребностями и поэтому являются полимотивными [7, с. 125; 9–12].

Мотив – материальный или идеальный предмет, побуждающий и направляющий на себя деятельность, ради которой она осуществляется; источником побудительной силы мотива выступают потребности [13]. Мотив деятельности – внутренняя причина, побуждающая к деятельности. Мотивация деятельности – совокупность причин, побуждающих и направляющих деятельность (потребности, цели, идеалы, установки, уровень притязаний, мировоззрение, нормы, направленность личности).

Мотив, являясь системообразующим фактором в деятельности, выполняет по отношению к ней побуждающую, смыслообразующую и структурирующую функции [5, с. 168; 11, с. 83; 13, с. 135]. Функция побуждения – это движение к объекту (или от него), в котором опредмечена потребность. Смыслообразующая функция заключается в том, что производимые действия оцениваются субъектом по отношению к мотивам и обретают «личностный смысл». Структурирующая функция – это структурирующее влияние мотива на процессы целеобразования, проявляемое в образовании промежуточных целей за счет возникновения невербализованных предвосхищений и перевода их на вербальный уровень [14].

В иерархической системе мотивов выделяют уровни доминирования – актуальный, значимый и потенциальный. Из числа актуальных мотивов выделяется главный – ведущий мотив совершаемой деятельности.

Считается [7, с. 83], что деятельность носит двоякий характер – результативный и процессуальный. Особенностью двигательной деятельности как оздоровительной тренировки, в отличие от спортивной, является преобладание процессуального характера – физическая, мышечная активность сама по себе доставляет человеку удовольствие и является специфической потребностью. А преодоление физиологически и психологически адекватных «экстремальных» ситуаций, стремление испытать свои физические и психологические силы и способности становится самостоятельным мотивом физкультурной деятельности. Процессуальный характер мотивации проявляется в том, что мотивация складывается, изменяется, перестраивается в процессе самой деятельности. Результативная сторона мотивации выступает в двух аспектах: первый аспект связан с постановкой далеких перспективных целей, второй аспект – с принятием промежуточных целей и задач в самой деятельности.

С точки зрения психологии деятельности в основе деятельности лежит функциональная психологическая система деятельности (ФПСД или ПСД), которая рассматривается как многомерная, многоуровневая и иерархичная. Её основными компонентами являются мотивы, цели, программы, механизмы принятия решений, подсистема деятельностно-важных качеств. Кроме того, при освоении деятельности особо выделяют компоненты-процессы –

распредмечивание нормативной предметной деятельности, формирование информационной основы деятельности (ИОД) и выделение задач как структурных единиц цели [15; 16]. В реальной деятельности блоки психологической системы взаимосвязаны и расчлениить их невозможно.

Считается [7, с. 87; 15, с. 58], что каждому этапу освоения деятельности присущи свои системообразующие факторы в виде компонентов ПСД.

Информационная основа деятельности (ИОД) представляет собой совокупность информационных признаков, характеризующих предметные и субъективные условия, позволяющие организовывать деятельность в соответствии с вектором «цель-результат». Информационная основа деятельности формируется на стадии освоения деятельности и продолжает развиваться и уточняться на всем протяжении выполнения деятельности [17].

Процесс формирования оценочно-смыслового отношения человека к своим потребностям, к ситуации и условиям их реализации зависит от того, насколько представления человека о деятельности соответствуют его потребностям. С другой стороны, удовлетворение потребностей придает деятельности личностный смысл и формирует ее мотивационную структуру.

Выделяют первичные и вторичные мотивы. Первичные мотивы неустойчивы, формируются на этапе освоения и начального выполнения деятельности, как правило, связаны с ее эмоциональной стороной. Вторичные мотивы устойчивы, формируются в процессе систематического выполнения деятельности, зачастую развиваясь из первичных мотивов, и связаны с содержанием деятельности. Вторичные мотивы образуют мотивационную сферу и устойчивые интересы.

Результаты

На рисунках 1–2 представлены варианты ответов респондентов на начальном этапе занятий и на момент текущего опроса.

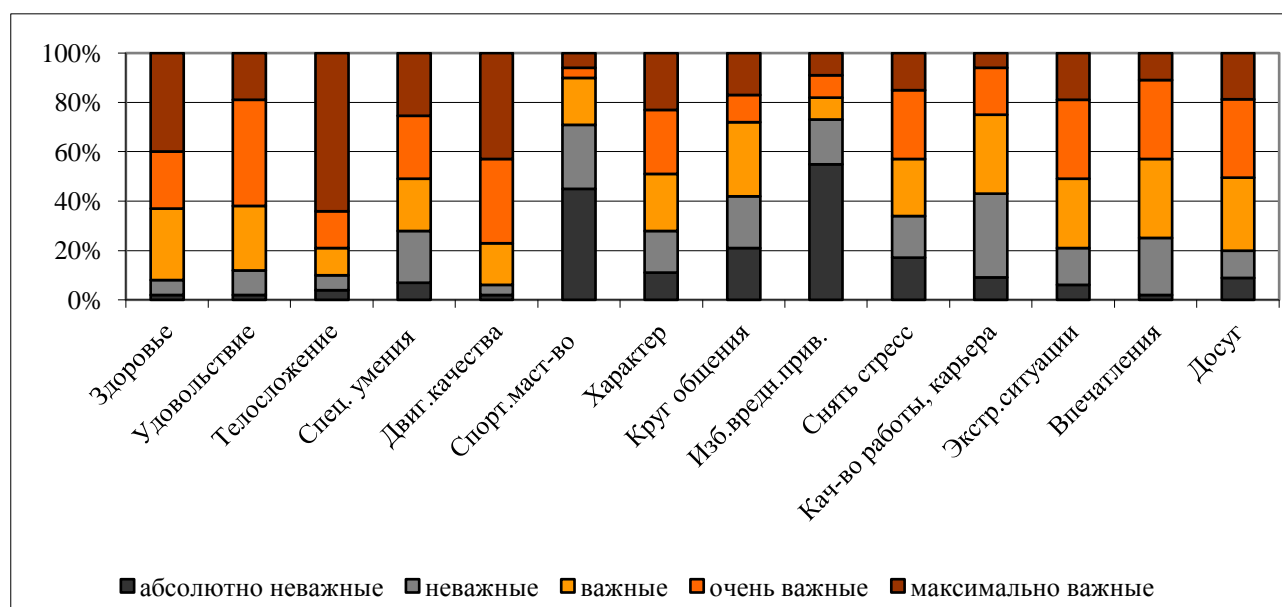


Рисунок 1. Варианты ответов о целях СЗФК на этапе начала систематической двигательной деятельности у новичков (рисунок авторов)

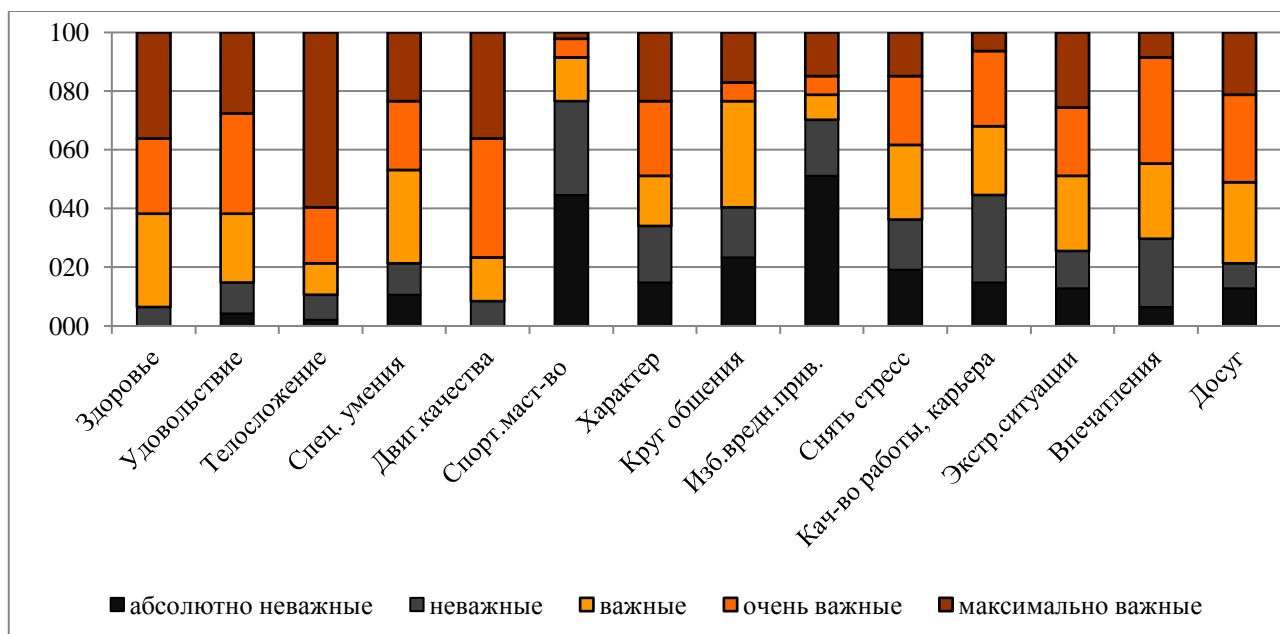


Рисунок 2. Варианты ответов о целях СЗФК на текущем этапе (через 3–10 месяцев) систематической двигательной деятельности у новичков (рисунок авторов)

В таблице 2 показана доля положительных ответов (максимально важно, очень важно, важно) к общему числу ответов респондентов. Ведущим мотивом считали тот, который представлен у 100–90 % (или n-1) респондентов. Актуальными считали мотивы с долей положительных ответов 89–70 %, значимыми – в диапазоне 60–50 %, потенциальными – менее 49 %.

Таблица 2

Структура и динамика мотивов СЗФК студентов в течение первого года (в начале занятий и на текущий момент опроса) (n = 47)

В начале систематических занятий		В настоящее время	
Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)	Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)
Ведущий мотив			
Индивидуальный	-	Индивидуальный	-
Актуальные мотивы			
Совершенствование телосложения	79 %	Совершенствование телосложения	79 %
Развитие двигательных качеств	77 %	Развитие двигательных качеств	77 %
Воспитание характера	72 %	Воспитание готовности к экстремальным ситуациям*	74 %
Получение удовольствия от двигательной деятельности	70 %	-	-
Значимые мотивы			
Получение новых впечатлений	64 %	Получение новых впечатлений	62 %
Поддержание и улучшение здоровья	63 %	Поддержание и улучшение здоровья	62 %
Полезное проведение досуга	62 %	<i>Получение удовольствия от двигательной деятельности**</i>	62 %
Воспитание готовности к экстремальным ситуациям	60 %	Полезное проведение досуга	57 %
Расширение круга общения	58 %	Формирование специальных умений	55 %

В начале систематических занятий		В настоящее время	
Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)	Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)
Повышение качества учебной и профессиональной деятельности	51 %	Повышение качества учебной и профессиональной деятельности	49 %
Формирование специальных умений	51 %	<i>Воспитание характера</i>	49 %
Стремление снять стресс	51 %	Стремление снять стресс	49 %
Потенциальные мотивы			
Повышение спортивного мастерства	29 %	<i>Расширение круга общения</i>	43 %
Избавление от вредных привычек	27 %	Избавление от вредных привычек	30 %
		Повышение спортивного мастерства	23 %

* *Жирным курсивом обозначены мотивы, перешедшие в более высокую зону; ** Курсивом обозначены мотивы, сместившиеся в более низкую зону (составлено авторами на основе данных опроса)*

Ведущий мотив. Конкретный ведущий мотив не выявляется, что может свидетельствовать об их индивидуальном выборе из числа актуальных.

Актуальные мотивы. Стабильными актуальными мотивами в течение первого года занятий являются совершенствование телосложения и развитие двигательных качеств; положительная динамика наблюдается у мотива воспитания готовности к экстремальным ситуациям – из значимых он переходит в актуальные. Между тем, мотивы воспитания характера и получения удовольствия смещаются в зону значимых мотивов, получая либо частичное удовлетворение, либо «отложены на потом».

Значимые мотивы. Стабильные значимые мотивы – получение новых впечатлений, поддержание здоровья, полезное проведение досуга, формирование специальных умений, повышение качества учебной и профессиональной деятельности, стремление снять стресс. Новые мотивы – воспитание характера и получение удовольствия от двигательной деятельности перешли из актуальной зоны. Мотив расширения круга общения теряет свою значимость и смещается в потенциальную зону, видимо, как получивший удовлетворение.

Потенциальные мотивы. Стабильные потенциальные мотивы – избавление от вредных привычек и повышение спортивного мастерства.

Динамика мотивов. В среднем через 5,5 месяцев занятий произошли следующие изменения: (1) оптимизация мотивов в актуальной зоне за счет нисходящего «дрейфа» двух мотивов (*получение удовольствия от двигательной деятельности и воспитание характера*) в значимую зону; (2) незначительное расширение зоны потенциальных мотивов за счет нисходящего «дрейфа» коммуникативного мотива из значимой зоны в потенциальную.

Таким образом, можно сказать, что у самостоятельно занимающихся юношей в течение первого года занятий наблюдается: (1) перестройка структуры мотивационной сферы в актуальной, значимой и потенциальной зонах; (2) оптимизация структуры мотивов за счет сокращения числа актуальных и значимых; (3) индивидуальный характер выбора ведущего мотива; (4) противоречие между нисходящим «дрейфом» в потенциальную зону мотива воспитания характера и положительным «дрейфом» мотива воспитания готовности к экстремальным ситуациям в актуальную зону. Что может говорить о недооценивании респондентами психологической подготовки к СЗФК и неготовности проявлять волевые усилия на начальном этапе самостоятельных тренировок.

Между тем, возникает вопрос, насколько отличается структура мотивации деятельности и ее динамика у студентов с первым и вторым типом мотивации? Какой тип можно считать более адекватным и эффективным в условиях самостоятельно контролируемых занятий?

Чтобы прояснить этот вопрос, мы выделили из группы «новичков» респондентов с первичной (3 кластер [3]) – 23 человека, и вторичной (1, 2, 4 кластеры [3]) – 24 человека, мотивацией. Структура их мотивов представлена в таблицах 3, 4.

Таблица 3

**Структура и динамика мотивов СЗФК студентов
в течение первого года тренировок с первым типом мотивации (новички)
в начале занятий и на текущий момент опроса (n = 23)**

В начале систематических занятий		В настоящее время	
Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)	Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)
Ведущий мотив			
Индивидуальный	-	<i>Совершенствование телосложения*</i>	91,3 %
Актуальные мотивы			
Поддержание и улучшение здоровья	87 %	Поддержание и улучшение здоровья	87 %
Совершенствование телосложения	87 %	-	-
Развитие двигательных качеств	87 %	Развитие двигательных качеств	82,6 %
Получение удовольствия от двигательной деятельности	82,6 %	Получение удовольствия от двигательной деятельности	78,3 %
Полезное проведение досуга	73,9 %	Полезное проведение досуга	73,9 %
Значимые мотивы			
Воспитание характера	69,6 %	Воспитание характера	65,2 %
Воспитание готовности к экстремальным ситуациям	69,6 %	<i>Формирование специальных умений</i>	60,9 %
Получение новых впечатлений	65,2 %	Воспитание готовности к экстремальным ситуациям	60,9 %
		Получение новых впечатлений	56,5 %
Потенциальные мотивы			
Стремление снять стресс	47,8 %	Стремление снять стресс	47,8 %
Формирование специальных умений	43,5 %	Повышение качества учебной и профессиональной деятельности	43,5 %
Повышение качества учебной и профессиональной деятельности	39,1 %	Расширение круга общения	43,5 %
Расширение круга общения	39,1 %	Избавление от вредных привычек	17,4 %
Избавление от вредных привычек	13 %	Повышение спортивного мастерства	8,7 %
Повышение спортивного мастерства	0 %	-	-

* Жирным курсивом обозначены мотивы, перешедшие в более высокую зону; ** Курсивом обозначены мотивы, сместившиеся в более низкую зону (составлено авторами на основе данных опроса)

Для студентов с первичной мотивацией:

Ведущий мотив индивидуален на начальном этапе систематических занятий, но через 0,5 года конкретизируется почти у всех занимающихся в виде мотива совершенствования телосложения.

Актуальные мотивы. Стабильные мотивы – поддержание здоровья, развитие двигательных качеств, удовольствие от движения и проведение досуга. В течение первого года занятий они не меняются.

Значимые мотивы. Стабильные мотивы – воспитание характера, воспитание готовности к экстремальным ситуациям, получение новых впечатлений. Новый элемент – мотив формирования специальных умений, перешедший из потенциальной зоны.

Потенциальные мотивы. К стабильным потенциальным мотивам относятся стремление снять стресс, повысить качество профессиональной деятельности, расширить круг общения, избавиться от вредных привычек и повысить спортивное мастерство.

Динамика мотивов: (1) формирование ведущего мотива за счет восходящего «дрейфа» мотива совершенствования телосложения из актуальной зоны; (2) перестройка структуры значимой зоны за счет восходящего «дрейфа» мотива формирования специальных умений из потенциальной зоны; (3) оптимизация актуальных и потенциальных мотивов.

Таким образом, у студентов с первичной мотивацией можно отметить четкую структуру мотивов, выделение ведущего мотива уже через полгода занятий, а также, пусть незначительную, но перестройку структуры мотивационной сферы во всех эшелонах. В целом, занятия направлены на поддержание здоровья и физических кондиций, подкрепленных эмоциональным компонентом – получением удовольствия и проведением досуга. Тренировка специальных умений приобретает большую значимость.

Для студентов с «вторичной» мотивацией (таблица 4) характерны множественность ведущих мотивов, ограниченность значимых мотивов и «размытость» мотивационной структуры. Последнее явление выражается в том, что 12 из 14 мотивов выбираются респондентами как максимально важные, очень важные или важные – от 100 % до 70,8 %. Это значит, что занимающиеся ставят перед собой сразу 12 целей и хотят их достичь в первые месяцы занятий по принципу «все сразу и сейчас». Кроме того, множественность ведущих мотивов может свидетельствовать о внутреннем состоянии «борьбы мотивов», в результате деятельность «распыляется» и делает достижение конкретных целей неэффективным. Таким образом, «вторичная» мотивация студентов, занимающихся менее 1 года, является «ложно вторичной», такую мотивационную сферу можно назвать несформированной и слабоструктурированной.

Динамика мотивов. (1) небольшая оптимизация ведущих мотивов за счет нисходящего дрейфа мотива совершенствования телосложения из ведущей зоны в актуальную; (2) оптимизация актуальных мотивов за счет нисходящего дрейфа мотива воспитания характера и мотива повышения качества учебной и профессиональной деятельности из актуальной в значимую зону; (3) незначительное расширение зоны потенциальных мотивов за счет нисходящего дрейфа мотива повышения спортивного мастерства из значимой зоны в потенциальную.

Таким образом, нисходящий дрейф мотивов может свидетельствовать о начале дифференциации структуры мотивационной сферы СЗФК, связанной не с удовлетворением потребностей, а с уточнением модели потребного будущего (цели-образа) и блока информационной основы ПСД.

Таблица 4

**Структура и динамика мотивов СЗФК студентов
первого года тренировок со вторым типом мотивации («ложно опытные»)
в начале занятий и на текущий момент опроса (n = 24)**

В начале систематических занятий		В настоящее время	
Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)	Мотивы-цели	Представленность в выборке (%)
Ведущий мотив			
Поддержание и улучшение здоровья	100 %	Поддержание и улучшение здоровья	100 %
Формирование специальных умений	100 %	Развитие двигательных качеств	100 %
Развитие двигательных качеств	100 %	Формирование специальных умений	96 %
<i>Совершенствование телосложения</i>	92 %	Получение удовольствия от двигательной деятельности	92 %
Получение удовольствия от двигательной деятельности	92 %		
Актуальные мотивы			
Воспитание готовности к экстремальным ситуациям	87,5 %	Воспитание готовности к экстремальным ситуациям	87,5 %
Полезное проведение досуга	87,5 %	<i>Совершенствование телосложения*</i>	83,3 %
Стремление снять стресс	83,3 %	Получение новых впечатлений	83,3 %
Получение новых впечатлений	83,3 %	Полезное проведение досуга	83,3 %
Воспитание характера	75 %	Стремление снять стресс	79,2 %
Расширение круга общения	75 %	Расширение круга общения	75 %
Повышение качества учебной и профессиональной деятельности	70,8 %		
Значимые мотивы			
Повышение спорт. мастерства	58,0 %	<i>Воспитание характера**</i>	66,7 %
		<i>Повышение качества учебной и профессиональной деятельности</i>	66,7 %
Потенциальные мотивы			
Избавление от вредных привычек	37,5 %	Избавление от вредных привычек	41,7 %
		<i>Повышение спортивного мастерства</i>	37,5 %

* Жирным курсивом обозначены мотивы, перешедшие в более высокую зону; ** Курсивом обозначены мотивы, сместившиеся в более низкую зону (составлено авторами на основе данных опроса)

В результате факторного (компонентного) анализа (таблица 5) выделили 4 эндогенных фактора, формирующих мотивацию:

1. эмоционально-развлекательный (новые впечатления – 0,75), – 34,3 % общей дисперсии, который связан средними корреляционными связями с мотивами проведения досуга (0,68) повышения качества профессиональной деятельности (0,63) и развитием специальных умений (0,62);
2. эстетический – 11,6 % (коррекция телосложения (0,77) и подготовка к экстремальным ситуациям (0,76));
3. коммуникативно-поддерживающий – 9,7 % (расширение общения (0,79) и избавление от вредных привычек (0,72));

4. гедонистический – 7,4 % (получение удовольствия (0,86)), который положительно связан с укреплением здоровья (0,67).

Таблица 5

Результаты факторного анализа

<i>Мотивы-цели</i>	<i>Фактор 1</i>	<i>Фактор 2</i>	<i>Фактор 3</i>	<i>Фактор 4</i>
Забота о здоровье	0,286776	0,284607	-0,152008	0,667552
Получение удовольствия от движения	-0,031958	0,020546	0,205155	0,862573
Изменение телосложения	-0,153929	0,769665	0,238576	0,023104
Развитие специальных умений	0,618797	0,122668	0,086772	0,422980
Развитие двигательных качеств	0,207510	0,551251	0,202336	0,471224
Спортивное мастерство	0,553754	0,076912	0,520306	0,122334
Воспитание характера	0,035267	0,480448	0,695854	-0,132813
Расширение круга общения	0,257757	0,095468	0,793040	0,237934
Избавление от вредных привычек	0,169918	-0,076011	0,716148	0,113605
Профилактика стресса	0,392541	0,292882	0,384775	0,095651
Качество проф. деятельности, карьера	0,633862	0,040708	0,323949	-0,011135
Готовность к экстремальным ситуациям	0,419139	0,757460	-0,063941	0,199023
Новые впечатления	0,746993*	0,126060	0,120333	0,037002
Проведение досуга	0,681714	0,086634	0,284672	0,064887
<i>Expl.Var</i>	2,690404	1,928950	2,419895	1,747743
<i>Prp.Toit</i>	0,192172	0,137782	0,172850	0,124839

* *Жирным шрифтом выделены факторные признаки (получено авторами в результате факторного анализа)*

Обсуждение

На этапе освоения деятельности (СЗФК), который присущ исследуемой выборке, системообразующими факторами ПФС будут распределенность нормативной предметной деятельности, интенсивное уточнение ИОД, дифференциация целей и задач деятельности.

Юношам с первичной мотивацией, по-видимому, свойственны процессы уточнения ИОД и дифференциация целей и задач деятельности. У них начинает развиваться результативная сторона мотивации, основанная на выстраивании и принятии целей-достижений и задач деятельности. Для них будут свойственны кризисы принятия и реализации мотива. При этом мотив должен приобрести смыслообразующую функцию. Для этого ИОД должна быть наполнена несколькими моделями промежуточных целей-достижений, выстроенными в иерархическом порядке; а также представлениями о программах достижения этих целей. При этом необходимо установление качественных и количественных характеристик целей-достижений. Необходимо также учитывать внешние факторы влияния на деятельность – реальные достижения, уровень притязаний личности и влияние окружения (партнеров по занятиям).

В группе с «ложно вторичной» мотивацией, возможно, еще не завершено до конца распределенность нормативной деятельности и слабо сформирована ИОД, что может в конечном итоге привести к разочарованию и отказу от деятельности. У представителей этой группы преобладает процессуальный характер мотивации, который основан на влиянии самой практической деятельности на формирование мотивационной сферы. Для них возможны кризисы осознания побуждения и принятия мотива. Конкретный мотив должен приобрести осознанный и направляющий характер. Для этого необходимо, во-первых, расширять ИОД, формировать в динамике развития модель потребного будущего (цель-образ); во-вторых, реализация способа и программы деятельности должны стать самостоятельной целью.

Таким образом, практические рекомендации для группы со сформированной первичной мотивацией должны быть направлены на формирование вектора «цель-результат»; для группы с несформированной мотивацией – на формирование вектора «мотив-цель».

На стадии освоения самостоятельной деятельности центральным моментом формирования ПСД будет осознание своих индивидуальных психофизических особенностей в отношении иерархии промежуточных целей (для юношей с первичной мотивацией) и цели-образа (для юношей с несформированной мотивацией) и способов их достижения.

Результаты факторного анализа показывают, что эндогенные факторы развития мотивации ориентированы либо на коммуникативно-гедонистический компонент (эмоционально-развлекательный, коммуникативно-поддерживающий, гедонистический), либо на результативный (эстетический), что вполне соответствует данным литературы. Между тем, если анализировать корреляции второго ряда в каждом факторе, то можно, на наш взгляд, говорить о потенциальных источниках развития, где фактор новизны впечатлений, положительно связан с профессиональным ростом и формированием деятельностно-важных качеств; эстетический фактор связан с развитием двигательных качеств и воспитанием характера; коммуникативно-поддерживающий фактор связан с воспитанием характера и спортивным мастерством; гедонистический – с укреплением здоровья, развитием двигательных и деятельностно-важных качеств.

Заключение

В вузах необходимо планировать теоретическую и практическую подготовку студентов к СЗФК. При этом необходимо учитывать нацеленность занимающихся на укрепление здоровья за счет совершенствования физических кондиций; потребность в оптимальной сложности двигательной деятельности; подкрепление деятельности эмоциональными факторами; недооценку студентами важности психологической самоподготовки в процессе самостоятельных занятий.

На момент начала самостоятельных занятий ФК у 50 % юношей не сформирована структура мотивационной сферы, кризис принятия мотива выражается в борьбе нескольких ведущих мотивов, представление о модели потребного будущего, по-видимому, носит обобщенный характер. Все это может привести к кризису реализации мотива и в дальнейшем к отказу от деятельности. Очевидно, что эти проблемы необходимо решать на этапе освоения нормативной учебной деятельности, т. е. в период систематических учебных занятий на 1–2 курсах. Для этого необходимо:

- формировать владение навыками самостоятельного применения нормативной деятельности на учебных занятиях;
- формировать теоретические представления о возможных моделях потребного будущего СЗФК, об иерархии элементов в этих моделях и путях развития моделей в процессе практических занятий;
- включать в учебные занятия задания на разработку и проведение комплексов упражнений с постановкой индивидуальных целей, отдельных частей занятия по развитию физических качеств, коррекции физического развития в зависимости от своих индивидуальных особенностей, двигательного опыта и склонностей; реализовывать свои разработки на практике под руководством преподавателя;
- создание преподавателем в процессе учебных занятий индивидуализированных «экстремальных» ситуаций, требующих преодоления;

- внедрение психолого-педагогической диагностики «Готовность к СЗФК», «Готовность к преодолению трудностей в процессе СЗФК»;
- внедрение информационных систем как в учебный процесс, так и в физкультурно-оздоровительную деятельность населения.

Во время учебных занятий по физическому воспитанию необходимо создавать условия для вовлечения студентов в процесс принятия решений [1, с. 250], который может выражаться в непродолжительных групповых обсуждениях программы физических нагрузок; обсуждениях и индивидуальном планировании целей-достижений во временной перспективе (единичного занятия, недельного, трехнедельного цикла и т. д.), показывать гибкость этих целей; планировать долгосрочные цели-образы [2, с. 7].

Для юношей со сформированной первичной мотивацией средствами разрешения кризисов принятия видоизменяющегося мотива и его реализации в условиях самостоятельной выполняемой деятельности может быть доступность различных информационных источников – консультации специалистов; информация, размещенная на стендах и плакатах, печатная продукция, сайты и т. п. Содержание информации должно быть направлено на раскрытие вариативности, связей и иерархичности промежуточных целей; формирование представлений о вариативности программ достижения конкретной цели-результата (с учетом их множественности); формирование модели здоровья человека в развитии; представлены количественные характеристики целей-результатов и компонентов здоровья в зависимости от возраста, конституции, физического состояния (реальных достижений), стажа занятий, самооценки и т. п. У самостоятельно занимающихся в конечном итоге должно быть сформировано представление о типологической модели физического развития и двигательной подготовленности в динамике; о вариативности и путях диверсификации наиболее простых и безопасных методик развития физических качеств в соответствии с типом биологической и психологической конституции.

Организационная информация должна включать методику ведения дневника самоконтроля, ориентир на сравнение собственных промежуточных достижений; пропаганду групповых или парных самостоятельных занятий.

Учебную, консультативную и информационную работу рекомендуется выстраивать с учетом факторов развития мотивации и соответствующих им предпосылок формирования вторичной мотивации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд – Киев: Олимпийская литература. 2001. С. 238–251.
2. Тиунова О.В. Влияние мотивации в приобщении к систематическим занятиям физическими упражнениями. http://bstudy.net/647434/pedagogika/vliyanie_motivatsii_priobschenii_sistematicheskim_zanyatiyam_fizicheskimi_uprazhneniyami.
3. Пискова Д.М., Фильченков Д.А., Ларина С.Г. Исследование мотивационных тенденций студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/28PDMN618.pdf>.
4. Леонтьев А.Н. Основные процессы психической жизни. 1940 // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1983, № 2, с. 18–20. С. 18.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989.
6. Шадриков В.Д. Методологические проблемы психологии профессионального обучения // Методология инженерной психологии, психологии труда и управления. М.: Наука, 1981, с. 43–58. С. 43.
7. Суворова Г.А. Психология деятельности. Учеб. пособие для студентов психологических и педагогических вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2003. 176 с.
8. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: МГУ, 1981, с. 481–508. С. 518.
9. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательности учения // Вопросы психологии понимания. Известия АПН РСФСР, вып. 7, 1947, с. 3–40.
10. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Конспект лекций. М., 1971
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.
12. Имедадзе И.В. Проблема полимотивации поведения // Вопросы психологии, 1984, № 6, с. 87–94.
13. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
14. Тихомиров О.К., Богданова Т.Г. Исследование структурирующей функции мотива. // Психологический журнал, 1983, № 6.
15. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. М.: Логос, 1994. С. 12.
16. Романова Е.С., Суворова Г.А. Психологические основы профессиографии / Под ред. Ю.М. Забродина. М.: МПГУ, 1990.
17. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности как системы // Психологический журнал, 1980, т. 1., №3, с. 35.

Piskova Dina Michailovna

Penza state technological university, Penza, Russia
E-mail: pidimi@yandex.ru

Filchenkov Dmitry Alexandrovich

Penza state technological university, Penza, Russia
E-mail: da-filchenkov2009@yandex.ru

Larina Svetlana Gennadievna

Penza state technological university, Penza, Russia
E-mail: sg-larina@yandex.ru

Problems of formation of motives of doing independent physical exercises by students at the stage of the activity development

Abstract. The problem of keeping motivation in the process of doing independent physical exercises is one of the key problems in theory and practice of health training. The aim of the study is to identify the peculiarities of formation of motives of doing independent physical exercises by students with less than one year of experience. Methods of research are questionnaires, descriptive statistics, factors analysis.

Results. The structure and dynamics of motives were considered. It was revealed that 50 % of young men do not have a formed structure of the motivational sphere. They show a crisis of the motive acceptance expressed in the struggle of several leading motives, compilation of the view of the model of the desired future.

Young men with formed primary motivation show clarification of the information basis of the activity, differentiation of goals and objectives of the activity, the beginning of development of an effective side of motivation based on the adoption of goals-achievements, crises of acceptance and realization of adjusted motives.

Endogenous factors of motivation development and their corresponding prerequisites for formation of secondary motivation were identified.

Recommendations are proposed for young men with formed primary motivation aimed at formation of the vector "goal-result"; for a group with unformed motivation – at formation of the vector "motive-target".

For students with unformed motivation a particular motive must acquire a deliberate and guiding character by means of forming a model of the desired future (goal-image) in the dynamics of development, expanding of the information base of the activity. Implementation of the method and programme of the activity should become an independent goal for them.

For students with primary motivation the information basis of the activity should be enriched with several models of intermediate goals-achievements built in a hierarchical order, and ideas of variability of programmes to achieve these goals; the qualitative and quantitative characteristics of goals-achievements must be established.

Keywords: primary and secondary motivation; factors of development; information basis of the activity; goals-achievements; goal-image