

Бабенко Егор Иванович

преподаватель, Мастер спорта России по Легкой атлетике

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Стрельцова Дарья Николаевна

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТА
В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ
В ФИЗИЧЕСКОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

Аннотация: в статье рассматриваются специфика мотивационно-ценностных ориентаций студентов к физическому самосовершенствованию и занятиям спортом, поскольку это является важной частью общечеловеческого саморазвития.

Ключевые слова: самосовершенствование, физическая культура, забота о физическом состоянии, мотивация студентов, направленность, ценностные ориентации, саморазвитие.

Личностное саморазвитие определяется психологами как специфическая деятельность человека по созданию нового в своем поведении, переживании, сознании и отношениях, осуществляется в соответствии с внутренними побуждениями и при помощи специальных психологических средств. «В отечественной психологии саморазвитие характеризуется как деятельность, направляемая человеком на самого себя прежде всего с целью обогащения своих сущностных сил» [6]; осознанно и планомерно осуществляемый процесс, происходящий изнутри, а не извне, поскольку его мотивация и движущие силу складываются внутри личности, а не вне ее.

Потребность в самосовершенствовании в психологии относят к высшим человеческим потребностям. Саморазвитие человека возможно во множестве направлений, таких как: интеллектуальное, физическое, духовное и культурное.

В настоящее время лишь малая часть студентов уделяет должное внимание своему физическому развитию. Непонимание значения двигательной активности для улучшения собственного физического и психического здоровья, а также отсутствие положительного отношения к занятиям по физической культуре и спорту является одной из основных проблем современных студентов. Пассивность в отношении к физическому самосовершенствованию обусловлена некоторыми причинами, например: неправильным школьным или семейным воспитанием, недооценкой важности физической культуры или отсутствием должной мотивации. Всё это приводит к тому, что у студентов формируется безразличное или негативное отношение к двигательной активности- одному из основных способов самосовершенствования личности. Проблема создания положительного отношения к ценностям физической культуры предстает сложным и неоднозначным процессом, который зависит от множества факторов.

В ценностных ориентациях суммируется весь жизненный опыт, накопленный индивидуумом, все следы воздействий со стороны общества или природы. И потому мотивационно-ценностные ориентации личности на положительные отношения к физическому самосовершенствованию отражают сформированную потребность в ней.

При классификации мотиваций три основные группы:

1) биологические. Данная группа сформирована потребностью к базовым вещам для выживания, таких как пища, стабильные и приемлемые условия жизни, потребность во сне т. д.;

2) маргинальные. Эта группа включает мотивации общения, познания, защитного поведения, потребность в активности;

3) высшие (социальные), куда входят мотивации потребительского поведения, самоутверждение, саморазвития и самореализации, достижения цели и стремления к успеху, мотивация свободы.

Группа социальных мотиваций самая неоднозначная и сложна, но именно эта группа ценностей побуждает человека к достижению поставленных им самим или заданных извне определенных целей. Очевидно, что потребность в физическом самосовершенствовании и в занятиях спортом будет относиться к социальным мотивам и, возможно, отчасти к маргинальным (потребность в движении, активности).

По словам В.П. Симонова, «первичной является потребность, которая в виде некоторой жизненной силы, побуждает живое существо к активности ради самосохранения и саморазвития. Производной от нее является мотивация, возникающая на базе уже имеющегося опыта и носящая явно когнитивный характер» [7]. Связующим звеном между поведением и действующей мотивацией служит мотив. «Формирование мотиваций и производных от них мотивов наиболее интенсивно происходит в первые пятнадцать лет жизни человека, но продолжается, хотя и с меньшей скоростью и продуктивностью, в течение всей жизни» [5].

Физическое воспитание- очень сложный и многофункциональный физиологический и психологический процесс особенно при условии недостаточного внимания к физической культуре. Студенты- особенная молодёжная группа. Эмоциональные и информационные перегрузки, которым они подвержены, очень часто приводят к психологическому и физическому срыву организма, после чего следуют различные отклонения в здоровье. Поэтому актуально и значимо рассмотрение вопросов мотивации к занятиям по физической культуре. В свою очередь физическая культура в структуре высшего профессионального образования выступает как интегральное качество личности, как условие для эффективной учебной и профессиональной деятельности и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, осознанное самоопределение личности, которое на разных этапах жизни из

множества ценностей избирает те, которые для неё наиболее значимы или актуальны.

Физическая культура в высшем учебном заведении выполняет некоторые социальные функции:

1) обеспечивает достижение некоторого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления здоровья человека, подготовку ее к профессиональной деятельности;

2) характеризует возможности объединения студентов в коллективы, организации и союзы для совместной спортивной, культурной, общественной деятельности;

3) определяет возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели будущего профессионально-личностного саморазвития личности, стимулируются её творческие способности, реализуются процессы самопознания, саморазвития самоутверждения, а также обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

4) позволяет расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, что позволит позже активно использовать полученные знания и соотносить эту деятельность с будущими профессиональными намерениями;

5) отражает процесс культурного поведения, общения, взаимодействия студентов, организации содержательного досуга, оказывающего влияние на коллективные настроения, переживания, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечения от различных вредных привычек, таких как курение и алкоголь;

6) социализирует. В процессе занятий по физической культуре происходит включение индивида в систему общественных отношений, формируются социально ценные качества.

В реальной практике большинство занятий по физической культуре не приводят к созданию у учащихся мотивированной, устойчивой и самостоятельной деятельности по самосовершенствованию средствами физической культуры.

Структурными компонентами мотивационно-ценностного отношения к физическому самосовершенствованию у студентов могут выступать:

1) когнитивный (познавательный), характеризующий стремление получать, расширять и углублять знания и умения в сфере физической культуры, а также изучать индивидуальные особенности своего организма;

2) эмоциональный, характеризующий положительные чувства и эмоции в процессе спортивной деятельности;

3) поведенческий, определяющий умышленное желание преодолевать трудности, стоящие на пути достижения поставленной цели, что будет способствовать не только физическому, но и духовному саморазвитию.

По данным исследований Е.В. Коломийченко, которые проводились в 2012 году, мотивы для физического саморазвития и занятий спортом у современной молодежи следующие:

- 1) эстетическое наслаждение;
- 2) самовыражение;
- 3) здоровье;
- 4) чувства долга;
- 5) социальная значимость;
- 6) спортивное мастерство;
- 7) физическая потребность;
- 8) подготовка к жизни.

Говоря о факторах риска, исследование выявило, что многие студенты выдают социально желаемые ответы, мнения, принятые в обществе, такие как гиподинамия (30%), курение и алкоголь (по 20%), также стресс (8%), окружающая среда (8%) и др.

Большинство студентов думает, что быть культурным человеком можно и без физического саморазвития и потому называют скорее эстетическую цель в поддержании своего физического состояния, например: поддержание порций телосложения (44%), улучшение собственных физических качеств и мускулатуры (18% и 14% соответственно) однако основополагающие факторы,

такие как урегулирование распорядка дня и правильное питание получили самый низкий процент в опросе (8% и 6%).

Правильные же мотивационные ценности к физическому самосовершенствованию можно осуществить при ряде следующих психолого-педагогических условий:

1) физическое саморазвитие становится одним из главных факторов становления личности, приобретает для студента личную что способствует формированию его потребностно-мотивационной сферы;

2) студентом осознается всё богатство причинно-следственных зависимостей между практикой физического воспитания и различными жизненными ценностями, в результате чего повышается активность личности в учебном процессе;

3) исследуются личностные качества студентов, что позволяет определить их предрасположенность к овладению разных видов физкультурно-спортивной деятельности, выявляются их способности к самосовершенствованию;

4) на занятиях подход к студенту осуществляется при помощи изучения динамики их мотивационно-ценностных отношений к физической культуре;

5) наличие профессионализма педагога способствуют обогащению эмоционального опыта студентов, развивают воображение, формируют их эмоциональную отзывчивость, личное отношение к физическому воспитанию;

6) правильная организация взаимоотношений преподаватель-студент в процессе учебной деятельности ведет к творческому развитию личности обучающегося.

Из вышесказанного следует, что необходимо создание условий для формирования у молодёжи навыков саморазвития на фоне воспитания мотивации, интереса к занятиям спортом и состоянию своего здоровья. Анализ теоретических аспектов физической культуры дает определить пути формирования потребностей, целей и мотивов студентов в выборе различных видов физической культуры для своего физического саморазвития.

Физическая культура – один из самых важных видов общечеловеческой культуры. Ее главные компоненты: непрофессиональное физкультурное образование, спорт, а также физическая рекреация или двигательная реабилитация. Они удовлетворяют потребности в физическом саморазвитии каждого человека, а правильное понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности может стать причиной развития различных видов спорта в различных университетах страны и способствовать формированию современных направлений в развитии общественного мнения и личностных мотивов, и потребностей в физическом самосовершенствовании.

В современном мире большинство молодежи высказывают социально принятое мнение о том, что заниматься спортом нужно для личного здоровья, но в том же время не считают, что физическое самосовершенствование – одно из условий гармоничного развития личности. Многие студенты имеют поверхностную мотивацию для занятий спортом и физическим самосовершенствованием, такие как поддержание внешней формы тела и не имеют верного представления о том, как правильно самосовершенствоваться в выбранном направлении. Для формирования правильных мотивационных ценностей для физического саморазвития преподавателю необходимо решать воспитательные, а также образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

Список литературы

1. Афанасенко Е.Э. Ориентация на физическое совершенствование и здоровый образ жизни как фактор воспитания студентов. // Организация и совершенствование форм физического воспитания в РГСУ.

2. Афанасенко Е.Э. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре // III Педагогический конгресс Воспитательная работа в современном вузе: проблемы, направления и пути совершенствования. – М.: РГСУ, 2003. – С.83–85.

3. Дворкин Л.С Физическое воспитание студентов. – 2009.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура, спорт, туризм глазами студенческой молодежи. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Изд-во МГУ, 1996.
6. Леонтьев. Д.А. Самореализация и сущностные силы человека.
7. Попов А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта, 2001.
8. Симонов В.П. Мотивированный мозг. – М.: Наука, 1987.
9. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье, проблемы, перспективы, технологии. Науч.-практ. конф. ДВГУ. – Владивосток, 2003.