

Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи

Хотенцева Елена Викторовна

старший преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий Украины

Шпичка Тарас Александрович

преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий Украины

Аннотация. Хотенцева Е.В. Шпичка Т.А. Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи.

Рассматривается футбол как вид рекреационной деятельности. В исследовании использованы данные социологического опроса среди учащихся студентов 17-21-летнего возраста. Установлены внешние и внутренние факторы, побуждающие студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям. Разработаны рекомендации по повышению мотивации студенческой молодежи к занятиям футболом.

Ключевые слова: футбол, студент, занятие, мотивация, игра.

Анотація. Хотенцева О.В. Шпичка Т.О. Мотивація до занять футболом серед студентської молоді.

Розглядається футбол як вид рекреаційної діяльності. У дослідженні використані дані соціологічного опитування серед студентів 17-21-річного віку. Встановлені зовнішні і внутрішні чинники, спонукаючі студентів до фізкультурно-оздоровчих занять. Розроблені рекомендації щодо підвищення мотивації студентської молоді до занять футболом.

Ключеві слова: футбол, студент, заняття, мотивація, гра.

Annotation. Hotenceva E.V., Shpichka T.A. Motivation to engaging in football among student young people.

Football as type of recreational activity is examined. In research data of the sociological questioning are used among the students of students of 17-21-years-old age. External and internal factors are set, propulsive students to athletic-health

employments. Worked out to recommendation on the increase of motivation of student young people to engaging in football.

Key words: football, student, employment, motivation, game.

Постановка проблемы.

Современные тенденции в образе жизни студенческой молодежи свидетельствуют о низком уровне их двигательной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у юношей и девушек 17-21-летнего возраста низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем (Круцевич Т., 2001; Виндюк О.В., 2003).

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения одно из главных мест занимает проблема мотивации к занятиям футболом среди студенческой молодежи.

Такой вид спорта как футбол пользуется огромной популярностью в нашей стране. Следовательно, привлечь студентов к дополнительным занятиям в Высших учебных заведениях является легче, чем к занятиям менее популярными и доступными видами физкультурно-оздоровительной деятельности (Вихров К., 2007).

Оздоровительный эффект при игре обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой на свежем воздухе. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Большое разнообразие двигательных действий способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что обогащает двигательный опыт занимающихся (Бобровский А.В., 2004).

Из достоверных нам научно-методических источников (Виндюк О.В.

(2003), Вихров К.К. (2007)) недостаточно информации связанной с применением игры в футбол для мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям среди студенческой молодежи. В связи с этим тема исследования является актуальной.

Поэтому, данная проблема имеет очень важное теоретическое и практическое значение для повышения двигательной активности среди студентов 17-21-летнего возраста.

Цель исследования: Определить факторы, способствующие повышению мотивации к занятиям футболом в системе физкультурно-оздоровительных занятий Высших учебных заведений.

Методы исследований:

- анализ литературных источников по проблеме, которую изучаем;
- педагогическое наблюдение;
- социологический опрос (анкетирование);
- метод статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Двигательная активность в студенческом возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности занимающихся. В период обучения в университете дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно сосудистой системы учащихся к стандартной физической нагрузке, снижению ЖЕЛ, становой силы, появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови [1]. Заболеваемость студентов в условиях гипокинезии в два раза выше, что связано со снижением общей неспецифической резистентности. Гипокинезия в данном возрасте - лимитирующий фактор здоровья в дальнейшем.

Футбол в нашей стране всегда был и остается видом спорта номер один. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности также привлекает своей доступностью. Играть можно практически на любом ровном месте. Оздоровительный эффект при игре в футбол обеспечивается

динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой на свежем воздухе. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности, совершенствованием вегетативных функций. Футбол характеризуется работой переменной мощности, от умеренной до максимальной. Это способствует совершенствованию деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые должны быстро включаться в интенсивную работу и восстанавливаться при смене характера деятельности [4].

Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация. Мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [2].

Одной из характеристик мотива является его сила. Она влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности — на эффективность деятельности.

На силу мотива могут влиять похвала или порицание, соревнование с другими, задетое самолюбие, проблемность и загадочность стоящей перед человеком задачи, привлекательность объекта и т. п.

Следует также помнить о значимости стимула. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива, причем чем рутиннее работа, тем в большей степени это проявляется. И в зависимости от того, какую роль играют имеющиеся у человека мотивы (социально положительную или социально отрицательную), задача воспитания состоит в том, чтобы использовать мотивационный потенциал стимулов в нужном направлении (т.е. применять их или устранять).

На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует

признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студентов 17-21-летнего возраста, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с современными негативными тенденциями в общей культуре общества.

Отсюда – отсутствие установки на приоритет ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения [7].

В процессе работы для проверки гипотезы и решения стоящих перед нами задач был использован метод социологического исследования (анкетирования).

Анкетирование проводилось среди студентов 17-21-летнего возраста Национального университета пищевых технологий Украины г. Киева. (30 юношей и 30 девушек). Данные результатов исследования подвергались статистической обработке.

Изучение психологической литературы показало, что возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности: мотив физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой; комфортности и др. [2, 3, 4].

Большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения: 1) внешней мотивации и, соответственно, внешне мотивированного поведения и 2) внутренней мотивации и, соответственно, внутренне мотивированного поведения.

«Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели» [6].

Применительно к занятиям футболом можно выделить следующие особенности внешней и внутренней мотивации: 1) при замене внутренней мотивации внешней первая, как правило, уменьшается; 2) внешняя мотивация в целом способствует увеличению объема выполняемой работы, а внутренняя – качества; 3) рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.

Как показало проведённое социологическое исследование, для большинства студентов занятия рекреационными играми являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования).

На это указали 58% опрошенных. Помимо этого для 18% студентов игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, также является немаловажным. 24% респондентов указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте.

Мотивы посещения студентами занятий спортивными играми влияют на их учебную активность. Удовлетворённые качеством и результатами занятий они проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

Анкетирование показало, что студенты наиболее предпочтительной формой занятий называют групповую – 74%; а 20% респондентов - считают наиболее приемлемой индивидуальную форму, и 6% - предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Интересы студенческой молодежи к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать

осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Представляет интерес выбор вида рекреационных игр студентами для себя. Самыми популярными видами игровой деятельности среди занимающихся оказался футбол – 48% опрошенных, затем по частоте ответов идёт баскетбол и плавание – по 14%; 12% - тяжелой атлетике; по 6% - танцам и теннису.

Именно этими видами рекреационной деятельности хотели бы заниматься опрошенные студенты.

Проведённое нами исследование показало, что главной причиной, препятствующей студенческую молодежь активно заниматься физическими упражнениями, является нехватка времени. Так ответили 39% опрошенных респондентов. Среди других причин, по мнению опрошенных, могут являться: 24% - отсутствие компании; 23% - не имеют возможности оплатить занятия; у 6% опрошенных студентов отсутствуют знания о пользе занятий и 8% предложили свои варианты ответов, в которых указали, что не считают для себя необходимыми занятия физической культурой и спортом. В то же время студенты указали, что владеют свободным временем в количестве до 4 часов.

Анкетирование учащихся 17-21-летнего возраста показало, что 22% респондентов имеют вредные привычки. А из факторов здорового образа жизни 42% студентов предпочитают занятия физическими упражнениями; 28% - соблюдают режим дня; 12% - используют средства гигиены; 10% - отдадут предпочтение рациональному питанию и 8% - стараются бороться с вредными привычками. При этом всего по 12% опрошенных иногда или частично ограничивают себя в питании, остальные же 88% - питаются без ограничений.

Поэтому, многие специалисты утверждают, что практические занятия рекреационными играми в школе не гарантируют автоматически сохранение

и укрепление здоровья учеников. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит оздоровительным факторам [8, 9].

В процессе исследования увлечения студенческой молодежи в свободное время были получены следующие результаты: 30% участников опроса предпочитают посвятить свое свободное время общению с друзьями; 28% - занятиям физическими упражнениями; 26% - компьютерным играм; по 8% - ответили, что не имеют свободного времени, так как уже занимаются в фитнес-центрах и предпочитают изучение иностранных языков.

Поддержание интереса и целеустремленности у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии рекреационными играми.

Среди побуждающих факторов к занятиям рекреационными играми из числа опрошенных 46% знают о пользе занятий физическими упражнениями; 30% занимаются по совету родственников или друзей и 24% - благодаря просмотренным телепередачам.

Результат работы показал, что положительное отношение к физической культуре сформировано у большинства студенческой молодежи.

Но, формирование мотивации здорового образа жизни у студентов 17-21-летнего возраста требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у юношей и девушек культуры здоровья [9].

Вывод. Анализ источников специальной литературы показал, что мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей. С возрастом потребность в двигательной активности снижается. Большинство студентов заявляют, что физическая культура их интересует, однако интерес этот пассивный, так как большинство из них физической культурой не занимаются.

Выявление мотивов и интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям показало, что 48% опрошенных отдадут предпочтение занятиям футболом. 49% учащихся посещают занятия с целью укрепления здоровья, 46% респондентов, среди побуждающих к занятиям факторов, назвали наличие знаний о пользе занятий, однако среди причин, мешающих посещать занятия, 39% - назвали отсутствие свободного времени. Из способов организации досуга 30% опрошенных выбрали общение с друзьями, а 28% - занятиям физическими упражнениями. Из факторов здорового образа жизни 42% респондентов отдали предпочтение занятиям физическими упражнениями. Большая часть опрошенных – 62% считают достаточной свою двигательную активность.

Опрос по методике А.В.Шаболтас показал, что у 26% опрошенных студентов доминирует мотив достижения успеха в спорте; мотив физического самоутверждения – у 24%; социально-эмоциональный мотив – у 22%; мотив эмоционального удовольствия – у 18% и рационально-волевой (рекреационный) мотив – у 10% респондентов.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на изучение практических аспектов организации и проведения фестивалей футбола в Высших учебных заведениях города Киева и их дальнейшее совершенствование.

Литература

1. Анатомия человека: Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е. [Под ред. Никитюка Б.А., Гладышевой А.А., Судзиловского Ф.В.] – М.: Терра – Спорт, 2003. – 624с.
2. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. - Теория и практика физической культуры – 2005 - №2 – С.52-53.

3. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности // Бобровский А.В., Бобровский А.В., Гераськин А.А. - Спортивный психолог. – 2004 - №3 – С. 18-21.
4. Віхров К. Організація гуртка з футболу в школі / Фізичне виховання в школі / Віхров К. – 2007, №1 – С.17-21.
5. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни / - Виндюк О.В.-Харьков,2003-с.156.
6. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник / Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298с.
7. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. - 2001. - № 3. – С.3-15.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература. - Т.2. - 2003.
9. Формування здорового способу життя молоді: навч. метод. посіб. Для працівників соц.. служб, сім'ї, дітей та молоді / [Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М.Дикова-Фаворська та ін.]. – К.: Укр. ін.-т соц.. дослідж.,2005. – 115с.

Хотенцева Елена Викторовна

nik_five_champ@rambler.ru, тел: 096-360-60-78

Национальный университет пищевых технологий Украины

Ул. Владимирская, 68, г. Киев – 33, 01601, Украина

Хотенцева Олена Вікторівна

nik_five_champ@rambler.ru, тел: 096-360-60-78

Національний університет харчових технологій України

Вул. Володимирська, 68, м. Київ – 33, 01601, Україна

Hotenceva E.V.

nik_five_champ@rambler.ru, ph: 096-360-60-78

National university of food technologies of Ukraine

Vladimirskaya str. 68, Kiev - 33, 01601, Ukraine.

Шпичка Тарас Александрович

nik_five_champ@rambler.ru, тел: 096-360-60-78

Национальный университет пищевых технологий Украины

Ул. Владимирская, 68, г.Киев – 33, 01601, Украина

Шпичка Тарас Олександрович

nik_five_champ@rambler.ru, тел: 096-360-60-78

Національний університет харчових технологій України

Вул. Володимирська, 68, м.Київ – 33, 01601, Україна

Shpichka T.A.

nik_five_champ@rambler.ru, ph: 096-360-60-78

National university of food technologies of Ukraine

Vladimirskaya str. 68, Kiev - 33, 01601, Ukraine.