

2. Кураев Г.А. Иваницкая Л.Н., Бондин В.И., Покуль С.Ю. Особенности суммарной электрической активности мозга здоровых юношей, регулярно занимающихся физической культурой // Физическая культура. – 2006. – № 1. – С. 18–22.
3. Соломаха В.Н. Капнометр ультразвуковой проточный КП-01-«ЕЛАМЕД». Инструкция по настройке. – Рязань, 2007. – 32 с.
4. Бразовская Н.Г. Адаптивное биоуправление на основе биологической обратной связи по динамике параметров сердечного ритма человека: Автореферат диссертации ... кандидата медицинских наук: 03.00.13; Сибирский медицинский университет. – Томск: Изд. СибГМУ, 2002. – 23 с.
5. Walker B.V., Walker J.M. Phase relations between carotid pressure and ongoing electrocortical activity // Intern. Journ. Psychophysiol. – 1983. – V. 1. – P. 65–73.
6. Wolk C., Velden M. Detection variability within the cardiac cycle: Toward a revision of the "baroreceptor hypothesis" // Journ. Psychophysiol. – 1987. – V. 1. – P. 61–65.
7. Wolk C., Velden M. Revision of the baroreceptor hypothesis on the basis of a new cardiac cycle effect. – In: Psychobiology: Issues and Applications. – North-Holland: Elsevier. – 1989. – P. 371–379.

## **ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВОВ И ИНТЕРЕСОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Е.В. Бондаренко, Г.И. Черепанова

Томский политехнический университет, г. Томск  
E-mail: bmev@tpu.ru

*На основе обзора проблем, связанных с состоянием здоровья и трудностей измерения оптимального мотивационного комплекса, изложен подход изучения, результаты диагностики интересов и степени заинтересованности в физкультурной деятельности ТПУ.*

Ускорение темпов перехода от одного технологического уклада к другому, делает жизнь человека более комфортной, стремительное развитие информационных технологий помимо рационализации и повышения эффективности труда вынуждает людей больше потреблять информации (как полезной – образовательной, необходимой в работе и т.п., так и развлекательной). В результате все больше людей страдает от гиподинамии.

Противоречие между комфортом, обеспечивающим экономию двигательных актов и физиологической потребностью в движении, стало нарушать генетически заложенную программу двигательной активности. Уже сегодня мы видим, что около 20–25 % первокурсников (каждый 4–5 студент) Томского политехнического университета (ТПУ) по результатам медицинского освидетельствования имеет низкие показатели здоровья.

Такие студенты направляются в специально-медицинскую группу или группу по лечебной физической культуре. Наибольшее число заболеваний первокурсников (65% от общего числа заболеваний) связано с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА): плоскостопие III степени, сколиозы III степени, аномалии развития опорно-двигательного аппарата. По результатам функциональных тестов, опреде-

ляющих развитие кардиореспираторной системы среди относительно здоровых студентов, можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеет слабую физическую подготовленность. Проблемы такого рода, связанные с развитием ОДА и кардиореспираторной системы, свидетельствуют о системном ограничении двигательной активности людей.

Одним из факторов, связанных с нежеланием заниматься физическими упражнениями, является отсутствие оптимального мотивационного комплекса. Какие-либо измерения такого оптимального мотивационного комплекса представляют собой трудную задачу. Поскольку они в значительной степени зависят от ситуационного состояния объекта исследования, его открытости, большую роль играют внешние факторы проведения исследования, не менее важна адекватная интерпретация результатов. Полученные результаты всегда остаются дискуссионными в силу большой доли субъективности. Поэтому получить объективные результаты возможно при использовании концентрического метода исследования. Рассмотрение одной и той же проблемы с разных сторон дает возможность найти новые коннотации, аспекты, возможно даже актуализировать то, что ранее не было осмысленным в полной мере. В данной статье изложен материал изучения мотивационного комплекса только с одного ракурса.

Для того чтобы способствовать формированию устойчивой мотивации к занятиям, необходимо знать интересы занимающихся в выборе вида физкультурной деятельности.

Цель исследования: наметить пути формирования устойчивых мотивов физкультурной деятельности студенток ТПУ.

Задачи:

1. Выявить интересы студенток ТПУ в выборе вида физкультурной деятельности.
2. Определить фоновый показатель мотивации – количество желаемых обязательных занятий.

Для решения поставленных задач использовался такой метод научного исследования, как анкетирование. Анкетирование проводилось у студенток I, II, III курсов на основном и специальном учебных отделениях. Студентки, которые входят в основную и подготовительную медицинские группы образовали так называемую ОМГ. Студентки, которые были определены в специальную медицинскую группу, сформировали, в зависимости от состояния здоровья, СМГ и ЛФК.

Результаты диагностики интересов студенток в выборе вида физкультурной деятельности представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Популярные виды физкультурной деятельности у студенток ТПУ (2014 г.)

Курс	Группы	Эстетические виды физкультурной деятельности	Игровые виды спорта	Плавание	Остальные виды	Отрицательное отношение к любому виду
I курс	ЛФК n=51	41,18% (n=21)	29,41% (n=15)	13,73% (n=7)	15,68% (n=8)	–
	СМГ n=53	58,49% (n=31)	11,32% (n=6)	18,87% (n=10)	7,55% (n=4)	3,77% (n=2)
	ОМГ	59,62% (n=31)	13,46% (n=7)	–	11,54% (n=6)	15,38% (n=8)

Курс	Группы	Эстетические виды физической деятельности	Игровые виды спорта	Плавание	Остальные виды	Отрицательное отношение к любому виду
	n=52					
II курс	ЛФК n=48	43,75% (n=21)	22,92% (n=11)	10,42% (n=5)	22,91% (n=11)	–
	СМГ n=50	58,00% (n=29)	24,00% (n=12)	10,00% (n=5)	6,00% (n=3)	2,00% (n=1)
	ОМГ n=49	57,14% (n=28)	16,33% (n=8)	–	12,25% (n=6)	14,28% (n=7)
III курс	ЛФК n=53	54,72% (n=29)	26,42% (n=14)	11,32% (n=6)	7,54% (n=4)	–
	СМГ n=47	57,45% (n=27)	19,15% (n=9)	–	23,05% (n=11)	–
	ОМГ n=44	70,46% (n=31)	22,73% (n=10)	–	6,8% (n=3)	–

Общая тенденция выбора вида физической деятельности сводится к приоритетности видов с эстетической направленностью (аэробика различных направлений, танцы). Среднее количество студенток, выбравших данный вид, по всем группам составляет 55,65%.

На втором месте по частоте выбора – игровые виды спорта, причем наиболее популярны баскетбол и волейбол. В группах I и III курсов ЛФК помимо волейбола и баскетбола указывают теннис и футбол. Футбол отмечают и некоторые студентки СМГ II курса. В среднем игровые виды спорта выбирает 20,64% занимающихся.

Примечательно, что в группах ЛФК и СМГ (исключая III курс СМГ) на третье место студентки ставят плавание. В этих группах средний процент выбора составляет – 12,87. Это может быть связано с оптимальным оздоровительным эффектом плавания, укреплением ОДА, что является актуальным для групп ЛФК и СМГ.

В ходе анализа результатов был обнаружен небольшой процент студенток I и II курсов СМГ и ОМГ, которые отметили, что у них отрицательное отношение к любому виду физической деятельности. Вызывает тревогу негативное отношение студенток в ОМГ, их количество наибольшее среди других групп. Получается, что студентки начинают заботиться о своем здоровье только в случае его ухудшения. Если сравнить результаты анкетирования 2014 г. с результатами анкетирования 2003 г., то следует отметить, что прошлое поколение студенток не имело такого негативного отношения к физической культуре.

Категория «остальные виды» включает:

1) В ЛФК I курс – карате, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, легкая атлетика; II курс – ходьба, катание на лыжах, легкая атлетика, общеразвивающие упражнения, туризм; III курс – атлетическая гимнастика.

2) В СМГ I курс – единоборства, атлетическая гимнастика, катание на коньках, легкая атлетика; II курс – ходьба, катание на лыжах, езда на велосипеде, легкая атлетика; III курс – атлетическая гимнастика, плавание, легкая атлетика.

3) В ОМГ I курс – атлетическая гимнастика, легкая атлетика; II курс – атлетическая гимнастика, сноубординг; III курс – атлетическая гимнастика, легкая атлетика.

Среди видов физкультурной деятельности студентки I и II курсов ЛФК и СМГ выбирают более разнообразные средства физического воспитания, чем в ОМГ. К III курсу во всех группах количество выбираемых видов сокращается.

В СМГ I курса выявлен широкий диапазон выбираемых средств физического воспитания, наибольший процент (среди других групп) желающих заниматься плаванием. И на этом фоне контрастирует некоторое количество не желающих заниматься физической культурой. Вероятно нынешняя пропаганда здорового образа жизни, ставшая стратегической задачей национального масштаба [1, с. 127; 2, с. 141], дала определенные положительные результаты, но особенности сетевого поколения студенток в ряде случаев провоцируют полярное отношение к физической культуре.

Косвенным показателем отношения к занятиям физической культурой является желание получать физическую нагрузку в каком-либо объеме. В дальнейшем исследовании мотивов физкультурной деятельности, уже установленная степень заинтересованности в ней позволит прогнозировать уровень активности в данной сфере и направленность. Результаты определения фонового показателя мотивации представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Выбор количества обязательных занятий по физической культуре (2014 г.)

Курс	Группы	Количество занятий в неделю						
		0	1	2	3	4	5	6
I курс	ЛФК n=51	–	3,92% (n=2)	76,47% (n=39)	15,68% (n=8)	–	1,96% (n=1)	1,96 (n=1)
	СМГ n=53	3,77% (n=2)	13,21% (n=7)	64,15% (n=34)	13,21% (n=7)	5,66% (n=3)	–	–
	ОМГ n=52	15,39% (n=8)	9,62% (n=5)	48,08% (n=25)	21,15% (n=11)	3,84% (n=2)	–	–
II курс	ЛФК n=48	–	16,67% (n=8)	72,92% (n=35)	8,33% (n=4)	2,08% (n=1)	–	–
	СМГ n=50	4% (n=2)	14% (n=7)	58% (n=29)	18% (n=9)	6% (n=3)	–	–
	ОМГ n=49	14,29% (n=7)	10,20% (n=5)	44,90% (n=22)	20,41% (n=10)	8,16% (n=4)	2,03 (n=1)	–
III курс	ЛФК n=53	5,66% (n=3)	15,09% (n=8)	56,60% (n=30)	20,76% (n=11)	1,89% (n=1)	–	–
	СМГ n=47	8,51% (n=4)	17,02% (n=8)	55,32% (n=26)	12,77% (n=6)	4,26% (n=2)	2,12 (n=1)	–
	ОМГ n=44	4,55% (n=2)	6,82% (n=3)	72,73% (n=32)	6,82% (n=3)	9,08% (n=4)	–	–

Известно, что занятия физическими упражнениями носят развивающий характер, если они используются 3 и более раз в неделю, поддерживающий характер – при двухразовых занятиях в неделю.

В среднем студентки всех групп хотят посещать обязательные занятия два раза в неделю. Положительным моментом является то, что 5,37% опрошенных студенток (n=24) хотят ходить на обязательные занятия более трех раз в неделю (среди опрошенных нет тех, кто занимается на курсе спортивного совершенствования).

Однако 6,26% (n= 28) студенток не желают заниматься в рамках вуза. Среди этих студенток одна часть имеет негативное отношение к занятиям физической культурой, другая возможно имеет положительно-пассивное отношение. Одной из причин нежелания заниматься в рамках вуза является невозможность удовлетворения всех интересов студенток в выборе вида физкультурной деятельности.

Значительное количество студенток 18,12% (n=81) предпочитает заниматься менее двух раз в неделю. Это может говорить о слабой мотивации, недостаточном уровне знаний, слабой физической подготовленности.

Резюмируя изложенное, можно утверждать, что наличие студенток с отрицательным отношением к занятиям, выбор недостаточного количества занятий свидетельствует об отсутствии оптимального мотивационного комплекса, что может служить следствием несформированной потребности в систематических занятиях, фрагментарностью знаний в области физической культуры, низкой физической подготовленности, особенностями сетевого поколения.

Поскольку знания формирующим образом влияют на мотивы деятельности человека, следует устранить пробелы в знаниях.

Низкий уровень физической подготовленности часто обусловлен слабой мотивацией к занятиям, из-за чего отсутствует стремление к физическому совершенствованию, поэтому необходимо создать условия для успешного развития физических качеств и формирования широкого арсенала двигательных действий.

Для поддержания интереса к занятиям, формирования психологического комфорта целесообразно учитывать выбор студенток в видах физкультурной деятельности, причем в большей степени отдавать предпочтение эстетическим видам.

Требуется более глубокое исследование мотивов физкультурной деятельности с целью адекватного проведения необходимых корректирующих мероприятий.

#### Список литературы.

1. Ревякина В.И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. – 2014. – Вып. 1 (142). – С. 127–130.
2. Смышляев А.В., Смышляева Л.Г., Диамант И.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами футбола в спортивно-массовой практике вуза // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. – 2014. – Вып. 1 (142). – С. 141–145.